

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СПОРТИВНА НАУКА – 2018

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції**

22 травня 2018 р.

**Видавець О. О. Євенок
2018**

УДК 796.378
ББК 75.74.58
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 15 від 22 червня 2018 р.)*

Рецензенти:

Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка;

Петренко І. І. – кандидат педагогічних наук, доцент, Житомирський технологічний університет;

Асаулюк І. О. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

Спортивна наука – 2018: збірник наукових праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2018. – 124 с.

У збірнику представлено результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичної культури та спорту.

Збірник містить матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Спортивна наука – 2018» (Житомир, 22 травня 2018 року).

Головний редактор:

Кутек Тамара Борисівна – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

Редакційна колегія:

Корнійчук Наталія Миколаївна – проректор з навчальної роботи, кандидат біологічних наук, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка;

Ахметов Рустам Фагимович – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Вовченко Інна Іванівна – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Шаверський Віктор Костянтинович – доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Оргкомітет конференції:

Кутек Тамара Борисівна – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Ахметов Рустам Фагимович – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Вовченко Інна Іванівна – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Дмитренко С. М. – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

ЗМІСТ

<i>Бабенко В. Г., Євдокимова Л. Г., Пампура І. І.</i> УВАЖНІСТЬ ЯК ОСНОВНА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА СКЛАДОВА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	6
<i>Вовченко І. І., Кутек Т. Б., Чорна М. Є.</i> ОЦІНКА ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ	12
<i>Іванов А. С., Шищук Л. М.</i> МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	17
<i>Ільїн В. М., Філіппов М. М., Алвані А. А.</i> РОЗПОВСЮДЖЕНІСТЬ ТА ПРОЯВЛЕННЯ ХРОНІЧНОГО СТОМЛЕННЯ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ	24
<i>Кузнєцова О. Т., Ковалець М. С.</i> КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА З ІНФОРМАЦІЙНОЮ БАЗОЮ ДАНИХ РІВНІВ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	31
<i>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Вовченко І. І., Литвинчук Ю. Ю.</i> МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	41
<i>Кухтюк Ю.М., Шищук Л. М.</i> МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	47

<i>Маленюк Т. В., Кравченко Р. Т.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	54
<i>Мамедова А., Філіна В. А., Чигур С., Кафтанова Т. В.</i> ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ	62
<i>Парфенюк Н. Г., Костюк Ю. С., Філіна В. А.</i> СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ	71
<i>Петренко Н. Б., Філіппов М. М.</i> ВИЗНАЧЕННЯ НЕОДНОРІДНОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПРИ КОРЕКЦІЇ ВІДХИЛЕНЬ МОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗВИХОВАННЯ	76
<i>Рибак О. В., Марченко А. Д., Колеснік І. В., Кафтанова Т. В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ЗУМОВЛЯЮТЬ ПРОЯВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ	80
<i>Тищенко В. О., Саміленко М. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В ГАНДБОЛІ	87

<i>Ткаченко П. П., Курилло Т. В., Грибан Г. П.</i> ЗНАЧУЩІСТЬ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	91
<i>Чернуха І. С., Ляшевич А. М., Гекалюк С. В.</i> ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	97
<i>Чуб А. Ю., Саранча М. П., Мосійчук А., Кафтанова Т. В.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК	101
<i>Чудовський О. В., Мединський С. В.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КІКБОКСИНГОМ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ ТА УВАГУ ШКОЛЯРІВ-СПОРТСМЕНІВ	110
<i>Яворська Т. Є., Денисовець Д. А., Філіна В. А.</i> МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ	116

УВАЖНІСТЬ ЯК ОСНОВНА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА СКЛАДОВА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

В. Г. Бабенко¹, Л. Г. Євдокимова², І. І. Пампура¹

*¹ Державний науково-дослідний інститут
МВС України;*

² Київський університет імені Б. Д. Грінченка

Анотація. У статті розглядається уважність, як психолого-педагогічна складова успіху на заняттях із фізичної підготовки. З'ясовано, що належна майстерність викладача, єдині вимоги щодо управління, сформована мотивація та поступово-постійний успіх викликатимуть бажання та інтерес до подальшої діяльності за умов мінімізації затрачених зусиль на максимальний результат.

Ключові слова: уважність, успіх, заняття, студенти, курсанти, фізична підготовка.

Постановка проблеми. Зазвичай під терміном «увага» розглядають спрямованість і зосередженість свідомості кожного окремого студента, курсанта, слухача чи колективу в цілому, на об'єкті або чомусь конкретному, що забезпечує їх найбільш повне та швидке сприйняття з одночасним баченням, осмисленням, розумінням і формуванням подальших, цілеспрямованих, безпечних, успішних дій та заходів. Дуже часто це може бути: діяльність та бездіяльність, позитивні чи негативні вчинки людей або колективів, проголошені думки й слова, поведінка чи події соціального й антисоціального характеру, природні явища,

окремі предмети або групи, їх характеристики тощо.

Цей узагальнений вище термін є базовою основою для виникнення, вивчення, апробації, впровадження, подальшого застосування й функціонування багатьох психічних і психолого-педагогічних процесів, які малодосліджені, але мають дуже тісний зв'язок з успішною пізнавальною, тренувальною, змагальною та вдосконалюючою діяльністю.

Загальновідомо, що далеко не кожна людина, яка до чогось прагне й ставить перед собою якусь конкретну мету, реально її досягає. Причиною цього є невміння окремих категорій людей виділяти головне, зосереджуватись і концентруватись на ньому.

Аналіз останніх досліджень. Організація планових чи позапланових занять, робота спортивних секцій, проведення найпростіших фізкультурно-спортивних заходів та їх результати завжди потребують дбайливого й професійного відношення незалежно від рівня підготовки всіх учасників. Важливість цих питань ніколи не залишалася без належної уваги. Свого часу їм було присвячено дуже багато наукових праць і досліджень, які надзвичайно ефективно вирішували ряд існуючих проблем. Проте, згодом з'являються абсолютно нові завдання та їх коло стає дедалі більшим. Водночас, реорганізація фізичної культури, що проводилася протягом останніх років, торкнулася майже всіх: від дошкільних та загальноосвітніх шкіл, коледжів, інститутів, академій, університетів і до цілих систем підготовки мілітаризованих та правоохо-

ронних відомств нашої держави. Введення нових вимог, міжнародних норм, стандартів і технологій призвели до суттєвих змін безпосередньо в самих процесах раніше добре налагодженого навчання, тренування та виховання.

Цілком закономірним стало те, що сьогодні все, що вийшло поза межі раніше дослідженого, знову потребує рішучих, сміливих та інноваційних думок, поглядів, розробки нових чи вдосконалення існуючих форм і методів ефективної організації й управління, спрямованої на успішне досягнення й вирішення запланованих завдань та очікуваних результатів.

Мета дослідження – належна організація й підготовка керівного й особового складу, якісне забезпечення, безпечне та успішне проведення занять з фізичної підготовки, спрямованість на досягнення позитивного результату, як головних складових на шляху реалізації й нормалізації психолого-педагогічних відносин у сфері фізичного виховання та спорту, адаптація численних вітчизняних і міжнародних фізкультурно-спортивних положень та правових норм до внутрішнього законодавства України з урахуванням величезного позитивного досвіду, теорії й практики провідних зарубіжних країн.

Результати досліджень та їх обговорення. Як правило, кожній свідомій людині притаманна властивість управління собою, своїми відчуттями та діями, але, у кожної окремої особистості вони мають свою величину розвитку. Більшість психологів і педагогів пояснюють ці явища наявністю вміння особи протягом тривалого часу направляти, зосереджувати й утримувати свою свідо-

мість тільки на основному, без активного сприйняття чогось другорядного. Зазвичай, це називають «увагою» з окремими її видами (мимовільна, довільна, позадовільна), обсягами та концентрацією (перемикання, розподіл) [1; 4].

Із курсу теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, психології, попередніх власних досліджень, організації й проведення практичних занять [2; 3-5], нам відомо, що для того, щоб зосередити розбалансовану свідомість студента, курсанта чи слухача перед початком занять чи тренувань на якомусь об'єкті, предметі або дії та забезпечити їх подальше успішне сприйняття необхідно:

- сформувати доброзичливо-субординаційний настрій перед заняттями чи тренуваннями, на заняттях (у процесі) та по їх завершенню;

- вербально виділити мету, предмет, об'єкт або дію з усього існуючого чи оточуючого середовища;

- зосередити зорову увагу на меті, предметі, об'єкті або дії, конкретизуючи й характеризуючи їх основні властивості чи характеристики умовно відкидаючи все зайве, окрім орієнтації на максимально очікуваний результат.

Здійснивши ці заходи, ми активізуємо у вищезазначених осіб суто індивідуальні функції уваги, що є частиною обов'язкового психолого-педагогічного пізнавального процесу людини, де основною умовою досягнення успіху є вміння свідомо, конкретно й спрямовано керувати своєю увагою.

Слід зазначити, що під поняттям «успіху» розуміють уміння людини впевнено пристосову-

ватись до різномінливих умов сучасної реальності або це той стан розвитку якостей та здібностей, за допомогою яких людина досягає бажаного у своїй життєдіяльності шляхом цілеспрямованої організації, мобілізації, експлуатації й спрямування своїх знань, умінь, навичок, сил та енергії у потрібному напрямку [2–4]. Тобто, можна відзначити, що в основі досягнення успіху знаходиться вміння людини зосереджуватись на необхідному й отримувати той обсяг інформації, знань, умінь і навичок, у якому є потреба для успішного досягнення наміченого чи запланованого.

Крім того, опитуючи вищенаведені категорії персоналу, ми знайшли реальне підтвердження означеного фактажу, де одну з головних ролей в процесі накопичення потенціалу досягнення успіху виконує зорове поле людини. Воно з відповідною швидкістю й точністю формує, фіксує і передає за належністю все, що до нього потрапило чи було охоплене поглядом.

Окремі дослідники стверджують, що нашвидку охоплене неконцентрованим поглядом – це є не що інше, як мимовільно отримана інформація. За певних умов вона є доволі нестійкою, залежить від внутрішнього й зовнішнього психоемоційного стану людини, настрою на успіх і результат, мотивації, інтересу, бажання, набутого чи отриманого раніше досвіду, і навпаки: побачене швидко запам'ятовується й асоціативно швидко згадується. Шукаючи підтвердження зазначеного вище в діяльності студентів, курсантів і слухачів, а також у досвідчених працівників мілітаризованих структур та правоохоронних відомств, ми

виявили спільну закономірність: правильно організоване й свідоме спрямування уваги на початку процесу надалі підтримується й виконується у заданому (можливому) режимі концентрації до моменту необхідності або досягнення позитивно очікуваного результату.

Висновки. Належна психолого-педагогічна майстерність кожного викладача, інструктора або тренера, єдині вимоги щодо організації управління, належно сформована мотивація, покрокове, поступове, але постійне досягнення успіху нівелюватимуть існуючі незручності, викликати-муть бажання та інтерес, дозволятимуть проводити заняття, навчання або тренування за умови мінімальних затрат фізичних, емоційних, волевих та пізнавальних зусиль орієнтуючись на максимальний результат.

Список літературних джерел

1. Акімова Л. Н. Психология спорта / Л. Н. Акімова. – Одесса : Студия Негоциант, 2004. – 127 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – К. : Освіта України, 2009. – 279 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 422 с.
4. Психологічна та фізична готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях : практ. посіб. / В. П. Остапович, В. Г. Бабенко, А. А. Кирієнко; за ред. В. О. Криволапчука. – К. : ДНДІ МВС України, 2016. – 84 с.

5. Финогенов Ю. С. Фізичне виховання, спеціальна ФП та спорт : підруч. / Ю. С. Финогенов, О. А. Благій, С. І. Глазунов та ін. – К. : НУОУ, 2014. – 468 с.

ОЦІНКА ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

*І. І. Вовченко, Т. Б. Кутек, М. Є. Чорна
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. Стаття присвячена вивченню психічного та фізичного розвитку дітей з особливими потребами. У статті представлено результати оцінки фізичного розвитку та ступені зниження інтелекту дітей з особливими потребами.

Ключові слова: оцінка, фізичний розвиток, діти з особливими потребами.

Постановка проблеми. Світове співтовариство приділяє велику увагу вирішенню проблем людей з обмеженими можливостями, що на сьогодні набули актуальності. Проблеми, пов'язані з фізичними дефектами значною мірою можуть ускладнювати контакти людей з обмеженими фізичними можливостями і з довкіллям, обмежувати їхню участь у житті суспільства.

Аналіз останніх досліджень. В Україні кількість дітей з особливими потребами щорічно збільшується на 5–6 тисяч. Психічний розвиток дітей, що навчаються в інтернатних закладах має свої специфічні особливості.

Багато дослідників вказують на величезний позитивний вплив фізичної культури в розвитку, навчанні та реабілітації дитини з обмеженими функціональними можливостями. Вплив фізичної культури як ефективного чинника у психічному та психофізіологічному розвитку дітей розглядається у працях багатьох науковців [1–3, 5]. Проте залишаються невирішеними питання щодо організації і формування змісту інклюзивного фізичного виховання [4], що потребує дослідження фізичного та психічного розвитку дітей з особливими потребами.

Мета дослідження – визначити показники психічного та фізичного розвитку дітей з особливими потребами.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваного питання у науково-методичній літературі.
2. Встановити ступінь зниження інтелекту школярів спеціальної школи-інтернату.
3. Визначити фізичний розвиток учнів спеціальної школи-інтернату.

Для вирішення поставлених завдань використовували наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, метод оцінки фізичного розвитку за антропометричними стандартами, метод оцінки психічного розвитку, методи математичної статистики.

У дослідженнях взяли участь молодші школярі (n – 22) спеціальної школи-інтернату.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз амбулаторних карток та результати медичного огляду школярів спеціальної школи-інтернату, яких обстежували, дозволив розподілити їх

на ступені зниження інтелекту. Із обстежених дітей 36,4% мають легку розумову відсталість, 63,6% помірну розумову відсталість. Дітей, які мають тяжку і глибоку розумову відсталість не виявлено (рис. 1).

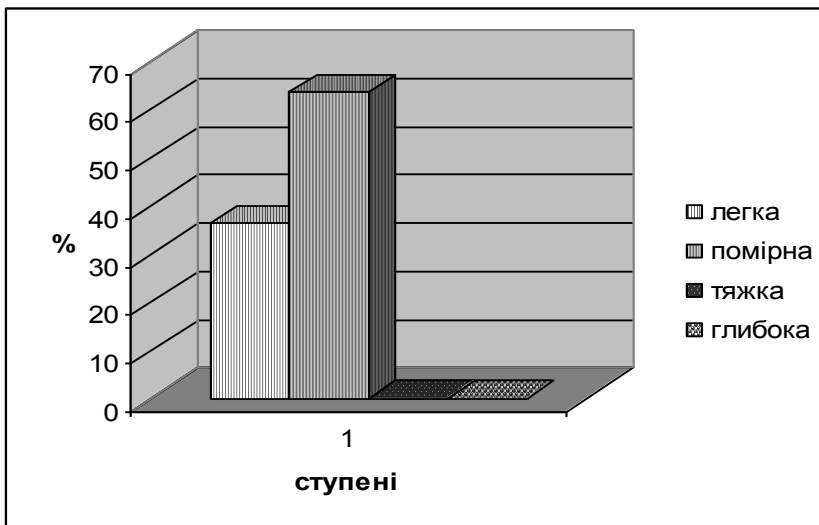


Рис. 1. Ступінь розумової відсталості молодших школярів

Для оцінки фізичного розвитку вимірювали наступні показники: довжину тіла, масу тіла, окружність грудної клітки. Отримані дані середньостатистичних даних ($\bar{x} \pm \sigma$) фізичного розвитку учнів спеціальної школи свідчать про те, що показники довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки нижчі від середньовікових стандартів. Середньостатистичні показники фізичного розвитку хлопчиків молодшого віку, які мають розумову відсталість дещо вищі від показників, що виявили у дівчат. Згідно методики оцінки фізичного розвитку за антропомет-

ричними стандартами учнів спеціальної школи-інтернату розподілили за рівнями фізичного розвитку. Так, за результатами дослідження виявлено 40,9 % дітей, які мають середній рівень фізичного розвитку, 59,1% – нижче середнього рівня.

У дітей спеціальної школи-інтернату з розумовими вадами встановлено низькі показники довжини тіла – 54,5%, маси тіла – 68,2% та окружності грудної клітки – 40,9%.

У результаті дослідження встановлено, що діти, які мають середній рівень фізичного розвитку більш рухливі, у них вищі пізнавальні інтереси, можуть справлятися із завданнями самостійно.

Отримані дані створюють позитивні умови підбору засобів фізичного виховання для дітей з легкою формою розумової відсталості, адекватних їх психічному і фізичному розвитку.

Висновки.

1. Теоретичний аналіз джерел стосовно особливостей фізичного і психічного розвитку дітей з обмеженими функціональними можливостями, які навчаються в інтернатних закладах дає змогу зробити висновки, що у вихованні цієї категорії дітей існує ряд проблем. Необхідним є забезпечення комплексного підходу до фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Лише такий підхід, з акцентом на формування мотивації та раціонально організованої рухової активності, дозволить максимально наблизити психофізичні можливості організму до самореалізації в суспільстві.

2. Із обстежених дітей 36,4% мають легку розумову відсталість, 63,6% – помірну розумову від-

сталість. Дітей, які мають тяжку і глибоку розумову відстаєність не виявлено.

3. У результаті дослідження встановлено, що 40,9% дітей мають середній рівень фізичного розвитку, 59,1% – нижче середнього; 54,5% мають низькі показники довжини тіла, 68,2% – маси тіла, 40,9% – окружності грудної клітки. Рівень фізичного розвитку дітей спеціальної школи-інтернату з розумовими вадами значно нижчий порівняно з фізично здоровими учнями.

Список літературних джерел

1. Кузнецова Л. І. Рухливі ігри як основний засіб адаптивного фізичного виховання молодших школярів з відхиленнями розумового розвитку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Київ, 2015. – 19 с.
2. Михайлова Н. Гідрокінезотерапія як засіб фізичної реабілітації дітей з розумовими вадами // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 485–489.
3. Поташнюк І. М. Фізична підготовленість учнів спецшколи для дітей із затримкою психічного розвитку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків : ХХПІ, 2001. – № 18. – С. 26–31.
4. Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Боднар І. Р. Інклюзивне фізичне виховання школярів 1–3 груп здоров'я // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 62–67.

5. Хохліна О. П. Методика формування загальних інтелектуальних здібностей дитини // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – С. 23–25.

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

А. С. Іванов¹, А. М. Шищук²

*¹ Житомирський державний університет
імені Івана Франка;*

² Житомирський медичний інститут

Анотація. У статті розкрито питання, пов'язані з удосконаленням методики використання оздоровчої гімнастики у процесі фізичного виховання студенток ВНЗ, зокрема аеробіки у поєднанні із самостійними заняттями. Звернено увагу на використання вправ із скакалкою як важливого засобу дозування та регулювання фізичного навантаження.

Ключові слова: оздоровча гімнастика, фізичне виховання, методика навчання студенти.

Постановка наукової проблеми та її значення. Питання фізичного виховання молоді, безумовно, є актуальним. Адже від того, наскільки сильним і благополучним буде підрастаюче покоління, залежить майбутнє суспільства в цілому (закон України «Про фізичну культуру і спорт», «Державна цільова програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року»). На жаль, на сьогоднішній день реальна практика

свідчить про погіршення стану здоров'я молодих людей, що спричинено зниженням рухової активності. Проте, незважаючи на те, що дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою для студентів вузів, програма, по якій здійснюється її викладання, не відповідає сучасним вимогам та й серед студенток спостерігається небажання займатися гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми. Тому багато дослідників намагаються підвищити інтерес до спортивних занять за допомогою популярних засобів рухової активності, зокрема оздоровчих видів гімнастики.

Аналіз останніх досліджень із даної теми показав, що проблему вдосконалення методики використання оздоровчої гімнастики у процесі фізичного виховання студенток ВНЗ висвітлювали у своїх працях В. К. Бальсевич (2002), Л. І. Лубишева (2003), Г. А. Зайцева, О. А. Медведєва (2007), В. А. Кондаков (2013) та ін. Вони розкривають позитивний вплив занять оздоровчою гімнастикою на рівень фізичного розвитку студенток. Здебільшого, ці дослідники вивчали компоненти якого-небудь одного виду оздоровчої гімнастики й стверджували її ефективний вплив на розвиток фізичних якостей особистості. Однак методика підвищення фізичних якостей студенток засобами аеробіки, на нашу думку, недостатньо вивчена. Тому ми, скориставшись порадою науковців і популярністю аеробіки серед сучасних дівчат, порівняно з іншими видами рухової діяльності, з метою підвищення фізичних якостей студенток вирішили поєднати заняття аеробікою з додатковими самостійними заняттями оздоровчими фізичними вправами.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність розробленої методики використання оздоровчої гімнастики у процесі фізичного виховання студенток ВНЗ.

Результати досліджень та їх обговорення. Експериментальне дослідження в якому взяли участь 24 студентки 17–19 років, що відносяться до основної медичної групи проходило на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка (I курс фізико-математичного факультету).

Розробка ефективної інноваційної методики, яка б змогла плідно вплинути на розвиток рухових якостей студентської молоді можлива, на основі одержання повної та об'єктивної інформації про попередню оцінку поточного рівня фізичної підготовленості та функціонального стану студенток. Тому був організований констатуючий етап експерименту, який дав можливість нам вивчити рівень розвитку рухових якостей студенток за допомогою тестів оцінки фізичної підготовленості, та додаткових рухових тестів.

Зокрема для дослідження рівня розвитку рухових якостей було обрано вісім тестів фізичної підготовки: біг на 100 м, біг 2000 м, човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця, згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, піднімання тулуба в сід за 1 хв, нахил тулуба вперед із положення сидячи. Додатковими тестами були: проба Ромберга, ритмічність базових кроків та ритмічність стрибків і стрибкових вправ.

Дані констатуючого етапу експерименту дозволили комплексно визначити сучасний рівень розвитку рухових якостей студенток. Виявлено тенденцію зниження рівня фізичної підготовленості дівчат. Встановлено, що рівень розвитку рухових якостей має такі величини досліджуваних показників: середні (спритність, гнучкість, силова витривалість), нижчі за середні (швидкість, витривалість, швидко-силові якості, вибухова сила), нижчі норми (сила кистей рук).

Експериментальна методика розроблялась ґрунтуючись на аналізі науково-методичної літератури з проблеми розвитку рухових якостей студенток та даних констатуючого етапу експерименту, який указав на недостатню фізичну підготовленість дівчат. Ефективність вирішення цього завдання на думку фахівців А. П. Пустового, М. Г. Скачкова, А. І. Романова, що багато в чому залежить від активності студентів, від їх усвідомленого ставлення до нововведень, а отже, інтерес до певного виду рухової активності повинен бути підкріпленим діяльністю. Також сконцентруємо увагу на тому, що аеробіка сама по собі є ефективною формою тренування. Але рівень рухових якостей людини можна збільшити, якщо використовувати більше одного виду фізичного навантаження [1].

Крім того експериментальна методика має комбінований характер: програма з аеробіки, що передбачає використання класичної оздоровчої аеробіки (танцювальна аеробіка + скакалка), різні форми організації занять (навчальні та самостійні заняття), співвідношення обсягу й інтенсивності фізичних навантажень.

Для успішної реалізації розробленої методики потрібна теоретична підготовка студенткам, яка сформує у них науково-практичні знання з фізичного виховання, зокрема безпосередньо з оздоровчої аеробіки. На сучасному етапі педагогічно доцільне використання сучасних інформаційних, особливо мультимедійних, технологій. Усе це дозволяє посилювати інтелектуальні можливості студенток, впливаючи на їх пам'ять, емоції, мотиви, інтереси, створює умови для перебудови структури їх пізнавальної та продуктивної діяльності [2].

У практичному розділі експериментальної методики увага приділяється підвищенню рівня рухових якостей і функціональних можливостей організму студенток, розподілу навантаження впродовж усього експерименту й організації самостійних занять студенток. Основним засобом фізичного виховання є фізична вправа. Застосування фізичних вправ дозволяє викладачеві здійснювати педагогічний вплив на тих, хто займається, відповідно до поставленої мети.

Практичний розділ експериментальної методики передбачає комбіноване використання оздоровчої аеробіки, адже поєднання на занятті вправ танцювального й специфічного характеру сприятимуть значному поліпшенню рухових якостей студенток, особливо сили, швидкості, швидко-кісно-силових якостей та рухової реакції.

З метою визначення ефективності розробленої методики було залучено тих же студенток (30 осіб) і розділено на дві групи: експериментальну й контрольну по 15 чоловік у кожній. Студентки експериментальної групи (ЕГ) навчалися за роз-

робленою методикою, а контрольної (КГ) – за традиційною.

Експериментальна програма з фізичного виховання студенток розрахована на навчальний рік. Поділена вона на три етапи: підготовчий, основний тренувальний та контрольний.

Підготовчий етап триває 6 тижнів. За цей період студентки повинні досягти безперервного виконання стрибків через скакалку протягом 15 хв у темпі 70–90 стр./хв. Самостійні заняття проводяться один раз на тиждень. Метою основного тренувального етапу є підвищення аеробних можливостей організму студенток.

У кінці цього етапу студентки досягли безперервного виконання стрибків через скакалку та виконуватимуть їх протягом 15 хв. у темпі 90–110 стр./хв. Самостійні завдання виконуються 1 раз на тиждень.

Переважна інтенсивність навантаження на заняттях аеробікою має аеробний характер і ЧСС коливається від 110–150 уд./хв. Але даний період – період “пікових” навантажень, ЧСС піднімається до 155–180 уд./хв, це складає 60–75 % від максимальної інтенсивності. Така інтенсивність виконання вправ активізує механізми енергозабезпечення аеробно-анаеробного характеру, що підвищує педагогічний вплив на функціональний стан організму дівчат. самопочуття студенток.

Метою контрольного етапу є підтримка досягнутого навантаження, що дає змогу впливати на подальший розвиток витривалості, підвищенню функціонування дихальної та серцево-судинної систем студенток та підготовка

до складання контрольних нормативів. Він не відрізняється від основного тренувального етапу за навантаженням.

Весь експериментальний період заняття проводились 2 рази на тиждень (1 навчальне заняття і 1 самостійне) і чергувались із днями відпочинку. Такий підхід дозволяє забезпечити достатнє відновлення організму студенток.

З метою визначення динаміки рівня розвитку рухової активності студенток ЕГ і КГ після експерименту було проведене повторне тестування. Отримані дані свідчать про, те що використання експериментальної методики має ефективний вплив на розвиток загальної витривалості (приріст показників у студентів ЕГ становить 8,5%, у студентів КГ – 1,7%); швидкості (у ЕГ покращення на 2,6%, у КГ – 1,4%); спритності (в ЕГ показники змінилися на 6,1%, у КГ на 3,1%); гнучкості (у ЕГ приріст становить 30,1%, а у КГ – 16%).

Отже, використання засобів аеробіки на заняттях фізичного виховання студенток ЕГ у поєднанні із самостійними заняттями значно підвищило їхній рівень розвитку рухових якостей. Це підтвердив порівняльний статистичний аналіз результатів формувального етапу експерименту, який засвідчив наявність відмінностей між результатами експериментальної групи і контрольної, студентки якої навчалися за традиційною програмою.

Список літературних джерел

1. Пустовой А. П. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи :

- учеб.-метод. пособие / А. П. Пустовой, Н. Г. Скачков, А. И. Романова // ГОУВПО СПбГТУРП. – СПб, 2010. – 30 с.
2. Редько Т. М. Вплив ритмічної гімнастики на розвиток рухових якостей студенток / Т. М. Редько, Ж. Г. Дьоміна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 509–513.

РОЗПОВСЮДЖЕНІСТЬ ТА ПРОЯВЛЕННЯ ХРОНІЧНОГО СТОМЛЕННЯ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

В. М. Ільїн¹, М. М. Філіппов¹, А. А. Алвані²

*¹ Національний університет фізичного виховання
і спорту України;*

*² Університет Ал-ваас, г. Хама,
Сирийская Арабская Республика*

Анотація. Оцінена розповсюдженість та прояви хронічного стомлення у кваліфікованих спортсменів у різних видах спорту. У спортсменів з ознаками хронічного стомлення відмічалась висока напруженість регуляторних систем організму в спокої і під час навантажень, а також погіршення когнітивних характеристик сприйняття та переробки зорової інформації.

Ключові слова: хронічне стомлення, функціональний стан, психофізіологічний стан, кваліфіковані спортсмени.

Постановка проблеми. Передбачається, що кваліфіковані спортсмени в процесі своєї професійної діяльності можуть випробовувати вплив несприятливих чинників, пов'язаних з невідповідністю фізичних і психологічних навантажень їх функціональним можливостям. Певний негативний вплив на організм можуть здійснювати хронічні захворювання, нераціональне харчування, несприятлива екологія тощо. Внаслідок цього в них може розвинутися хронічне стомлення та синдром хронічної втоми. Дослідження виконано на кафедрі медико-біологічних дисциплін Національного університету фізичного виховання і спорту України згідно науково-дослідної роботи за темою «Розробка комплексної системи визначення індивідуально-типологічних властивостей спортсменів на основі проявлення геному» (№ держ. реєстрації: 0111U001729).

Аналіз останніх досліджень. Сучасний спорт високих досягнень є такою сферою діяльності, в якій на організм спортсмена здійснюють вплив екстремальні фізичні і психічні фактори. Неупорядковане збільшення спортивних навантажень в спорті високих досягнень є нераціональним і негативно відбивається на здоров'ї спортсмена. Невиправдано великі обсяги виконуваної роботи, при бажанні спортсмена підвищити тренуваність, сприяють розвитку дистреса. Як слідство – «коливання» імунної системи, розвиток перед- та хворобливих станів. В результаті, більше 50% спортсменів мають відхилення в стані здоров'я [2, 3].

Згідно з проведеними дослідженнями, спортсмени високої кваліфікації складають особливу

групу, в якій в умовах інтенсивних та тривалих тренувальних і змагальних навантажень можуть виникати стани, що характеризуються перенапруженням функціональних систем організму. Це може призвести до розвитку перетренованості, а в подальшому – гострих та хронічних форм стомлення різного ступеня і перебіг сприятливих адаптивних реакцій у передпатологічні та навіть патологічні зміни в організмі [5]. Супутніми проявами таких змін можуть бути спортивні травми, депресія, підвищена схильність організму до інфекцій. Під час перенапруження (перетренованості) проявляється ряд розладів, які знаходяться на межі виникнення хворобливого стану, при цьому спостерігаються функціональні, а іноді і органічні зміни в організмі спортсмена, які призводять до значного та довготривалого зниження працездатності, розвитку гострого та хронічного стомлення [2, 3, 5]. Хронічне стомлення може стати основою для формування синдрому хронічної втоми [2, 3].

Мета дослідження – оцінити розповсюдженість хронічного стомлення у кваліфікованих спортсменів різних видів спорту.

Методи та організація досліджень. В обстеженні прийняли участь 286 кваліфікованих спортсменів, членів збірних команд України, віком від 16 до 37 років, що спеціалізуються в легкій атлетиці, велоспорті, боротьбі, плаванні, хокеї, футболі, фрістайлі, академічному веслуванні, спортивних танцях і скелелазанні. Дослідження проводилися на базах НДІ Національного університету фізичного виховання і спорту України, центру олімпійської підготовки (Конча-Заспа).

Для визначення ступеня хронічного стомлення використовували анкету Леонової [4].

Результати досліджень та їх обговорення.

На основі аналізу даних анкетного опитування було виявлено, що у 104 (36,4 %) спортсменів відмічалися ознаки хронічного стомлення. При цьому у 66 (23,1 %) – визначалися ознаки початкового, у 22 (7,7 %) – ознаки вираженого і у 16 (5,6 %) – високого ступеня хронічного стомлення. Показано, що у жінок-спортсменок ознаки хронічного стомлення зустрічаються частіше, ніж у чоловіків-спортсменів (47 % – жінки, 29,2 % – чоловіки). Цей факт узгоджується з літературними даними [2, 3]. У той же час встановлено, що високий ступінь хронічної втоми у чоловіків зустрічається частіше (7,6%), ніж у жінок (2,6%). Можливо, це пов'язано з тим, що чоловіки більше представлені в «важких» видах спорту, таких як боротьба, футбол, хокей.

Аналіз частоти виявлення ознак хронічного стомлення у спортсменів показав, що частіше усього вони виявляють у плавців (71%), легкоатлетів (62%) та футболістів (54%). При цьому у представників футболу, легкої атлетики, боротьби та велоспорту більше, ніж в інших видах спорту, сп з сильнимстерігався високий ступінь хронічної стомленості (16 %, 12 %, 8 % и 7 % відповідно). В таких видах спорту як фристайл та скелелазіння спортсмени з ознаками хронічного стомлення зустрічаються рідко.

Крім того, визначали частота виявлення хронічного стомлення в залежності від кваліфікації спортсмена. З її підвищенням кількість спортсменів з ознаками хронічного стомлення незначно

збільшується на 3–4 %, але, у зрівнянні з КМС (6 %), серед МС та МСМК підвищується кількість спортсменів з вираженим та високим ступенем хронічного стомлення (16 % и 18 % відповідно).

Отримані дані можуть свідчити про те, що в таких видах спорту як футбол, легка атлетика, плавання, боротьба, хокей тренувальні та змагальні навантаження для окремих спортсменів надмірно великі і відновні процеси в їх організмі уповільнені, а тренерам, методистам і медичному персоналу необхідно коригувати побудову і характер тренувальних занять, а також повноцінно і послідовно використовувати засоби відновлення (режим дня, контроль стану функціональних систем організму тощо) у видах спорту, в яких частота проявів хронічної втоми найбільша. Такі засоби необхідно включати в план підготовки спортсмена в тісному зв'язку із загальною організацією тренувального режиму.

Порівняльний аналіз показав, що у спортсменів з ознаками хронічного стомлення індекс напруження регуляторних систем організму та показник активності процесів регуляції вищі, ніж у спортсменів без ознак стомлення. При цьому їх значення були більшими не тільки при функціональних навантаженнях, але і в стані спокою. З підвищенням ступеня хронічного стомлення зменшувалася, у відсотковому відношенні, кількість спортсменів з ваготонічним типом вегетативного балансу і збільшувалася – із симпатикотонічним. Меншою була кількість спортсменів із нормотонічним типом регуляції серцевого ритму.

Висока напруженість регуляторних і адаптаційних механізмів впливала і на психофізіологіч-

ний стан спортсменів з ознаками хронічного стомлення.

У спортсменів із ознаками хронічного стомлення були зареєстровані достовірно ($p < 0,05$) тривалі латентні періоди простої і складної зорово-моторних реакцій, що свідчило про погіршення у них сприйняття зорової інформації, зниження швидкості, продуктивності та ефективності функції зорового аналізатора. Функціональна рухливість та сила нервових процесів у цих спортсменів також достовірно ($p < 0,05$) були знижені у порівнянні із спортсменами без ознак хронічного стомлення. Погіршення когнітивних характеристик сприйняття та переробки зорової інформації у спортсменів з ознаками хронічного стомлення також відображалось в компенсаторних механізмах перешкодження втрати працездатності. Одним із таких може бути зростання напруженості психофізіологічної регуляції, яке проявляється в наявності збудження нервових процесів [3].

Висновки.

1. У 63,6 % опитуваних спортсменів були відсутні ознаки хронічного стомлення, у 36,4 % – мали місце. У жінок-спортсменок ознаки хронічного стомлення зустрічалися частіше, ніж у чоловіків-спортсменів (47,0 і 29,2 % відповідно). З підвищенням спортивної кваліфікації кількість спортсменів із ознаками вираженого і високого ступеня хронічного стомлення зростала.

2. У спортсменів з ознаками хронічного стомлення напруженість регуляторних систем організму в спокої і під час навантажень була суттєво вища, ніж у спортсменів без таких ознак. Із посиленням стану хронічного стомлення зменшувалась, у

відсотковому відношенні, кількість спортсменів із ваготонічним і нормотонічним типами вегетативного балансу і збільшувалася – із симпатикотонічним.

3. Висока напруженість регуляторних і адаптаційних механізмів здійснювала впливала на психофізіологічний стан спортсменів з ознаками хронічного стомлення. У них латентні періоди простої і складної зорово-моторної реакції були достовірно більші, а функціональна рухомість, сила і врівноваженість нервових процесів достовірно нижчі.

Список літературних джерел

1. Алвани А. Формирование хронического утомления у квалифицированных спортсменов / А. Алвани // Тез. доповідей IX міжнародної наукової конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», 12–13 жовтня 2016. – К. : НУФВСУ, 2016. – С. 109–110.
2. Гордон Н. Ф. Хроническое утомление и двигательная активность / Н. Ф. Гордон. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 126 с.
3. Ильин В. Н. Хроническое утомление в спорте – феномен или закономерность / В. Н. Ильин, М. М. Филиппов, А. Алвани // Спортивна медицина. – 2015. – №№ 1–2. – С. 2–17.
4. Леонова А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М. : Смысл, 2009. – 312 с.
5. Платонов В. Перетренированность в спорте / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 1. – С. 19–34.

КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА З ІНФОРМАЦІЙНОЮ БАЗОЮ ДАНИХ РІВНІВ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*О. Т. Кузнецова, М. С. Ковалець
Національний університет водного господарства
та природокористування, м. Рівне*

Анотація. Розрахунок рівня соматичного здоров'я студентів I–IV курсів за допомогою антропометричних індексів включав дані морфо-функціонального стану. Встановлено, що більшість студентів мають низький рівень соматичного здоров'я. Методична система застосування оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання сприятиме позитивній мотивації студентів до занять фізичною культурою, оволодінню методами зміцнення власного здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання; студенти; рівень здоров'я; антропометричні індекси; тестування; технології.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку освіти багато уваги приділено педагогічним інформаційно-комунікаційним технологіям, які уявляють собою синтез педагогічних і інформаційних технологій, реорганізацію дидактичного процесу, яка неможлива без сучасних інформаційних систем [3]. Для оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів здійснено моніторинг фізичного розвитку та функціонального стану [4].

Мета дослідження: ознайомити із призначенням та можливостями інформаційної бази даних та алгоритмом побудови комп'ютерної

програми «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів».

Результати досліджень та їх обговорення.

Опис структури інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів університету. Інформаційна база даних рівня соматичного здоров'я створена за допомогою програми Microsoft Office Excel 2007 [1]. До бази включені дані студентів I–IV курсів спеціального навчального відділення (СНВ) Національного університету водного господарства та природокористування у м. Рівне (за списками, що затверджені деканатами навчально-наукових інститутів) (стовпчик А бази даних). Кількісний склад студентів СНВ за висновками лікарів, на підставі довідок АКК, на початок 2014/15 н. р. становив 776 осіб, із них: чоловіків – 243 осіб, жінок – 533 осіб [2].

Враховуючи те, що у 2015/16 н. р. організація занять з фізичного виховання здійснювалася за експериментальною програмою факультативної роботи, у складі студентів I курсу, що взяли участь у експерименті є студенти основної та підготовчої медичної групи (другій стовпчик (В) бази даних).

Із загальної кількості студентів СНВ у дослідженні взяли участь 68,17 % студентів – 90,12 % чоловіків та 58,16 % жінок. Не брали участі у тестуванні: вагітні жінки, студенти, повністю звільнені, та ті, що знаходилися на стаціонарному лікуванні, тимчасово звільнені від практичних занять із фізичного виховання, які не відвідували університет на час проведення експерименту, інваліди II гр. Кількісний склад студентів, що досліджувалися за роками навчання в університеті у табл. 1

Таблиця 1

**Кількісний склад студентів включених
до бази даних**

Рік навчання	Стать		Разом
	Чоловіки	Жінки	
I курс	56	32	88
II курс	50	91	141
III курс	58	98	156
IV курс	55	89	144
Всього	219	310	529

Алгоритм побудови інформаційної бази за результатами внесення показників соматичного здоров'я студентів СНВ наводиться нижче. Показники фізичного розвитку студентів: маса тіла, кг (стовпчик С бази даних), зріст, см (Д), обхват грудної клітки, см (Н). Дані функціонального стану студентів СНВ: життєва ємність легенів, мл (стовпчик F бази даних), частота серцевих скорочень, уд.хв.⁻¹ (О), систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст. (М), діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст. (N), сила кисті правої, лівої рук, кг (G).

Стан соматичного здоров'я:

- індекс Кетле (стовпчик E бази даних);
- силовий індекс (CI) (стовпчик P);
- життєвий індекс (ЖІ) (стовпчик Q);
- критерій резерву та економізації (КРЕ) (стовпчик R);
- індекс Руф'є (IP) (стовпчик L).

Статистична обробка вищезгаданих показни-

ків в Excel 2007 здійснювалася за формулами індексів для обчислення рівнів соматичного здоров'я за методикою Г. А. Апанасенка (стовпці S, T).

Опис логічної структури. Файл із назвою «І чоловіки» містить список студентів-чоловіків I курсу університету у кількості 56 осіб (стовпчик A), дані їх фізичного розвитку (стовпчики C, D, H), функціонального стану (стовпчики F, G, M, N, O), рівнів соматичного здоров'я (стовпчики E, L, P, Q, R) та вихідні показники – P1, P2, P3 – для обчислення індексу Руф'є (I, J, K). У рядку S розташовані комірки з нарахованими балами за всіма індексами соматичного здоров'я. У рядку T – комірки з визначеним рівнем здоров'я. Обчислювані стовпчики. В разі використання обчислюваних стовпчиків застосовується єдина формула у кожному рядку, а саме: внизу кожного стовпця у комірці стоїть середньоарифметичне значення, максимальне та мінімальне значення. При цьому рядок автоматично розширюється, завдяки чому з'являються додаткові рядки, до яких застосовується ця формула.

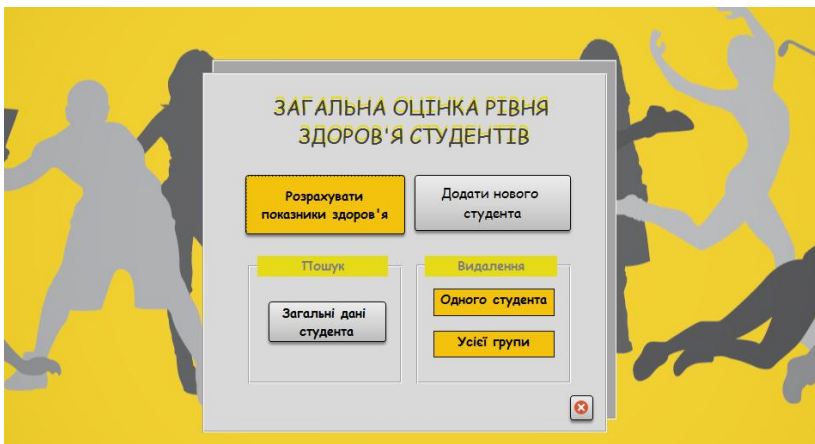
Файл із назвою «І жінки» містить список студенток I курсу університету у кількості 32 особи та дані їхнього фізичного розвитку, функціонального стану та соматичного здоров'я. Складений за прикладом попереднього файлу. Наприклад. Рядок 3 → комірка 3A – прізвище, ім'я, по батькові студентки → комірка 3B – належність до медичної групи – спеціальна → та в наступних комірках рядка розташовані особисті дані обстеження студентки, що відбулися у вересні 2015 року та її власний рівень сома-

тичного здоров'я.

За таким же принципом складено базу даних студентів II, III та IV курсів.

Комп'ютерна програма з інформаційною базою даних рівнів соматичного здоров'я студентів використовується у практиці проведення оздоровчих занять із фізичного виховання для моніторингу стану здоров'я та призначення адекватного фізичного навантаження. Моніторинг стану соматичного здоров'я проводиться на початку та наприкінці навчального року. Для модульного контролю використовується динаміка показників рівня фізичної підготовленості.

При увімкненні програми користувач зустрічає головне меню, в якому є такі кнопки навігації: «Розрахувати показники здоров'я», «Додати нового студента», «Загальні дані студента», «Видалення одного студента або усієї групи» та кнопка закриття програми.



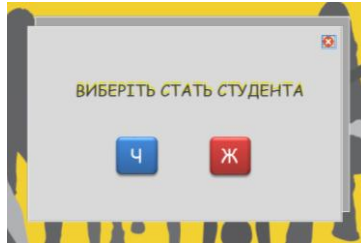
Для того, щоб розрахувати показники здоров'я

натискаємо клавішу «Розрахувати показники здоров'я», перед нами з'явиться вікно, в якому потрібно ввести прізвище, ім'я, по батькові студента.

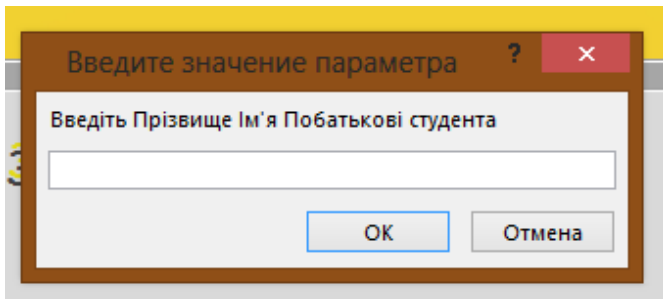
Після введення відкриється нове вікно «Загальна оцінка рівня здоров'я», в якому розраховані показники здоров'я студента, а також наведені таблиці, по яким необхідно звірити дані.

Життєвий індекс	Індекс Кетле	Індекс Руф'є	Індекс Робінсона
53,85	365,17	5,2	84
Норма: 60-65	Низький рівень: 250-319 г	Атлетичне серце: < 0	Низький рівень: > 101
62%	Початок середнього: 320-369 г	Дуже добре серце: 0,1-5	Початок середнього: 91-100
Норма: 65-75%	Середній рівень: 370-400 г	Добре серце: 5,1-10	Середній рівень: 80-81
62%	Високий рівень: 401-450 г	Серйозна недостатність середнього ступеня: 10,1-15	Високий рівень: 80-75
Індекс пропорційності: 4	Високий рівень: 451-540 г	Серйозна недостатність сильного ступеня: 15,1-20	Високий рівень: < 74

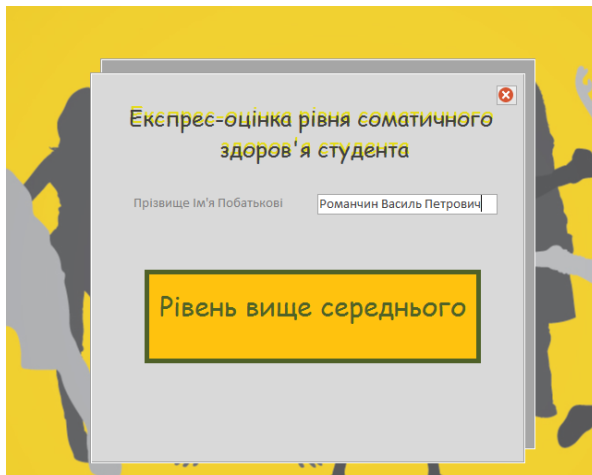
При натисканні клавіші «Далі >» відкриється наступне вікно, в якому потрібно обрати статтю студента, для якого обраховуємо показники здоров'я.



І повторно ввести прізвище ім'я по батькові студента.



Перед нами з'явиться фінальне вікно «Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студента», в якому буде визначено рівень фізичного здоров'я студента.



При натисканні клавiшi «Додати нового студента» відкриється наступне вiкно.

Додати нового студента

Персональні дані

Прізвище Ім'я Побатькові

Інститут

Група

Обробка даних

Додати запис

Зберегти запис

Видалити запис

Фізіологічні дані

Маса тіла (кг)

Зріст (см)

Життєва ємність легенів

Сила кисті

Окружність грудної клітки

Р1(індекс Руф'є)

Р2(індекс Руф'є)

Р3(індекс Руф'є)

Частота серцевих скорочень

Артеріальний тиск

Для додавання нового запису необхідно спочатку натиснути клавiшу «Додати запис», після чого усі поля очистяться. Наступним кроком ми заповнюємо всі поля і натискаємо клавiшу «Зберегти запис» для збереження введених даних. Також існує клавiша «Видалити запис» на випадок, якщо необхідно видалити новостворений запис.

При натисканні клавiшi «Загальні дані студента» перед нами з'явиться вiкно, в якому необхідно ввести прізвище, ім'я, по батькові студента, якого ми шукаємо.

Після введення перед нами з'явиться вікно з усіма даними про студента, якого ми шукали.

Персональні дані

Прізвище Ім'я Побатькові	Дубренко Петро	Група	ІН-21
		Інститут	АКОТ

Фізіологічні дані

Маса тіла	65	Окружність грудної клітки	93
Зріст	178	Життєва ємність легенів	3500
P1(індекс Руф'є)	18	Сила кисті	40
P2(індекс Руф'є)	25	Частота серцевих скорочень	70
P3(індекс Руф'є)	20	Артеріальний тиск	120

Висновки. Встановлено, що в 87,21 % студентів та 88,39 % студенток загальна оцінка рівня здоров'я відповідає 3 балам – рівень соматичного здоров'я «низький». Результати дослідження відобразили досить широкий діапазон індивідуальних коливань показників соматичного здоров'я, який зумовлений станом здоров'я,

фізичним розвитком, а також функціональними можливостями серцево-судинної та дихальної систем студентів I–IV курсів. Найголовнішим завданням фізичного виховання у ВНЗ є формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Пріоритетна спрямованість фізкультурних занять зі студентами – оздоровча.

Список літературних джерел

1. А. с. № 65106 від 29.04.2016. Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» / О. Т. Кузнецова, М. С. Ковалець. Заявл. 29.02.2016, опубл. 29.07.2016, Бюл. № 41.
2. Кузнецова О. Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання. – 2016. – 26 с. – Режим доступу: <http://er3.nuwm.edu.ua/id/eprint/4026> (дата звернення 13.05.2018 р.).
3. Кузнецова О. Т. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням комп'ютерних технологій. Технології навчання. – 2015. – Вип. 14. – С. 59–64. – Режим доступу: <http://er3.nuwm.edu.ua/id/eprint/1611> (дата звернення 15.05.2018 р.).
4. Кузнецова О. Т. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів університету за допомогою антропометричних індексів // Вісник Чернігівського національного педагогічного універ-

ситету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 136. – С. 120–125.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Т. Б. Кутек, Р. Ф. Ахметов, І. І. Вовченко,
Ю. Ю. Литвинчук
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. У статті представлено результати вивчення мотивів до занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Вивчено рівень фізичної підготовленості студентів за результатами самооцінки, причини занять спортом, відношення до занять фізичним вихованням у вищому навчальному закладі та найбільш значимі мотиви до занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: мотив, студенти, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Головною метою реформи системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я молоді з урахуванням її потреб, інтересів, мотивів діяльності.

Аналіз останніх досліджень. Дослідники вважають, що для реалізації державних заходів та успішного вирішення даної проблеми необхідно вивчити чинники, які впливають на формування мотивів, стимулів, які сприятимуть підвищенню мотивації у студентської молоді до занять фізичними вправами і спортом, підібрати нові

засоби і методи фізичного виховання, впровадити ефективні форми організації занять у процес фізичного виховання студентів [1–4].

Тому залишається актуальним питання про підвищення рухової активності, формування позитивного відношення студентів до занять фізичними вправами, фізичним самовдосконаленням, пошуку нових ефективних підходів щодо організації занять з фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах.

Мета роботи – вивчення мотивів до занять з фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів.

Завдання дослідження:

- проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми, яка досліджується;

- вивчити самооцінку фізичної підготовленості студентів, причини занять спортом;

- встановити найбільш важливі мотиви студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вищому навчальному закладі.

Методи та організація дослідження. У дослідженні було використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь студенти II курсів Житомирського державного університету імені Івана Франка: природничого факультету та ННІ педагогіки (навчально-науковий інститут педагогіки) протягом 2016–2017 навчального року.

Результати власних досліджень. За результатами анкетування, щодо оцінки фізичної підготовленості, виявлено лише 60% студентів природ-

ничого факультету і 57% студентів ННІ педагогіки, які вважають що мають середній рівень фізичної підготовленості, 20% – вище середнього, 10% і 13% відповідно – високий рівень, 3% і 10% – нижче середнього рівень та 7% студентів природничого факультету вважають, що вони мають низький рівень фізичної підготовленості.

З'ясувалося, що 53% студентів природничого факультету вважають, що займаються спортом для покращення стану здоров'я, 24% для підвищення рівня фізичної підготовленості, 4% для отримання задоволення від рухової активності. 5% студентів вважають, що заняття спортом потрібні для досягнення високих спортивних результатів, 4% – для активного дозвілля, 3% – для участі у змаганнях і стільки ж досягають гармонійності будови тіла. Для 2% студентів спорт допомагає самостверджуватися. І також 2% студентів вважають, що за допомогою занять спортом забезпечується спілкування з друзями.

Студенти ННІ педагогіки (42%) переконані, що завдяки заняттям спортом підвищується фізична підготовленість. 37% респондентів займаються для покращення стану здоров'я, інші 6% для отримання задоволення від рухової активності і стільки ж – для досягнення високих спортивних результатів; 3% для участі у змаганнях, 2% для досягнення гармонійності будови тіла, 1% – для нормалізації маси тіла і стільки ж – для самоствердження та лише 2% – для спілкування з друзями.

Для виявлення найбільш значимих мотивів до занять фізичною культурою і спортом у студентів, їм було запропоновано питання, з якою метою

вони відвідують заняття з фізичного виховання. Результати відповідей студентів представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Мотивація студентів до занять
з фізичного виховання (%)**

Мотиви	Природничий факультет	ННІ педагогіки
Підвищення фізичної підготовленості	33	32
Збереження і зміцнення здоров'я	21	20
Отримання заліку з фізичного виховання	17	20
Підвищення рухової активності	13	–
Цікаво на заняттях	12	16
Навчання новим фізичним вправам	3	12

Як видно з результатів опитування, найбільш значимим мотивом до занять фізичним вихованням студенти назвали підвищення фізичної підготовленості. На другому місці за рейтингом є мотив збереження і зміцнення здоров'я, на третьому – отримання заліку з фізичного виховання. 13 % студентів природничого факультету вказали на мотив підвищення рухової активності. Для 16 % студентів ННІ педагогіки важливим мотивом є цікаві заняття з фізичного виховання, а для 12% вивчення нових фізичних вправ.

Більшість студентів як природничого факультету, так і ННІ педагогіки, переконані у тому, що не можна досягти високого рівня фізичної підготовленості відвідуючи лише навчальні заняття з фізичного виховання (93 і 67% відповідно).

Студенти природничого факультету (67%) вважають, що кількість занять з фізичної культури необхідно збільшити, 23% згодні з двома заняттями на тиждень і 10% стверджують, що кількість занять потрібно зменшити. На відміну від них, 57% студентів ННІ педагогіки погоджуються з двома заняттями на тиждень, 33% переконані, що необхідно збільшити кількість занять і 10% – зменшити.

Проведене анкетування дозволило з'ясувати, що ж не влаштовує студентів на заняттях з фізичного виховання. Основними причинами, що не влаштовують студентів на заняттях з фізичного виховання є недостатня кількість занять та відсутність вправ, які більше подобаються.

Отримані дані свідчать, що найбільш популярні серед студентів – заняття під музичний супровід (аеробіка або ритміка, дехто вказав на гімнастику пілатес), на другому місці – плавання, а на третьому – настільний теніс та легка атлетика. 28% студентів природничого факультету та 42% студентів ННІ педагогіки не займаються спортом взагалі. За результатами дослідження, саме відсутність вільного часу є найбільш розповсюдженою причиною, що перешкоджає заняттям фізичною культурою студентам.

У вільний час студенти віддають перевагу іншим видам діяльності. На першому місці у студентів – прогулянки з друзями (48 % – природничий факультет, 50 % – ННІ педагогіки), на другому місці – робота за комп'ютером (29% і 18% відповідно), і лише на третьому – відвідування спортивного залу (17% і 14% відповідно). Решта студентів у свій вільний час захоплюються читанням книг, журналів та переглядом телевізору.

Висновки.

1. Аналіз літературних даних показав, що система фізичного виховання вищих навчальних закладів потребує суттєвих змін. Доказом цього є дослідження вчених, які свідчать про зменшення обсягу рухової активності, зниження рівня фізичної підготовленості, що негативно позначається на показниках фізичного стану студентської молоді під час навчання у вищому навчальному закладі.

2. У результаті проведеного анкетування були виявлені найбільш значимі мотиви занять фізичною культурою і спортом для студентської молоді. На перше місце студенти поставили підвищення фізичної підготовленості (33 % студенти природничого факультету та 32% студенти ННІ педагогіки). На другому місці за рейтингом є мотив збереження і зміцнення здоров'я (21, і 20% відповідно), на третьому – отримання заліку з фізичного виховання (17,9 і 20% відповідно).

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення програми занять з фізичного виховання для студентів вищого навчального закладу.

Список літературних джерел

1. Кутек Т. Б. Рівень потреб і інтересів студентів до занять фізичною культурою і спортом /

- Т. Б. Кутек // Міжнар. наук. практ. конф. «Фізична культура, спорт і здоров'я нації». – Вінниця, 2001. – С. 73–74.
2. Круцевич Т. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе / Т. Круцевич, Е. Биличенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 114–119.
 3. Москаленко Н. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Москаленко, Т. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – № 2. – 2010. – С. 10–13.
 4. Попрошаєв О. В. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О. В. Попрошаєв, С. Г. Зінченко, Д. О. Каратаєв, С. О. Фішев // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2010. – С. 74–76.

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Ю. М. Кухтюк¹, Л. М. Шищук²

*¹ Житомирський державний університет
імені Івана Франка;*

² Житомирський медичний інститут

Анотація. У даній статті розглянуто шляхи вдосконалення методики розвитку витривалості студентів основної медичної групи ВНЗ, зокрема виділено вико-

ристання різних рухових режимів і зон навантаження. Звернено увагу на розподіл навчального часу на заняттях із фізичного виховання.

Ключові слова: витривалість, фізична підготовленість, методика навчання, студенти.

Постановка наукової проблеми. Одним із пріоритетних напрямів збереження та зміцнення здоров'я студентів є реформування та вдосконалення розвитку їхньої витривалості методами та формами фізичного виховання.

Витривалість потрібна у тій чи іншій мірі при виконанні будь-якої фізичної діяльності. Рівень розвитку витривалості студента ВНЗ обумовлюється енергетичним потенціалом його організму. У проявах витривалості студента відбиваються рівні розвитку всіх його фізичних якостей і всі сторони підготовленості – технічна, тактична і морально-вольова [1]. Тож вирішення даної проблеми дасть можливість покращити якість фізичного виховання студентів і сприятиме поліпшенню їхньої фізичної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень із даної теми показав, що проблему розвитку витривалості у молоді розглядали у своїх працях багато науковців, а саме: А. Г. Матвеев (1991), А. В. Волков (2008), Т. Ю. Круцевич (2011), А. П. Сергієнко (2012), Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек (2013), Н. В. Ігнатенко (2014), Г. М. Арзютов (2015) та ін. Однак, незважаючи на численні дослідження вчених щодо покращення розвитку витривалості у молоді, ця проблема ще недостатньо розроблена. Тому існує необхідність пошуку нових шляхів, які досі не використовувалися на заняттях з фізичного виховання студентів із

метою вдосконалення їх працездатності, зокрема витривалості.

Мета дослідження – теоретичний аналіз питань, пов'язаних із вдосконаленням методики витривалості у студентів основної медичної групи вищих навчальних закладів.

Результати досліджень та їх обговорення. Експериментальне дослідження проводилося на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка (факультет фізичного виховання і спорту) в період 2016–2017 навчального року, у якому взяли участь 30 студентів.

На початку експерименту було проведено дослідження з метою визначення витривалості студентів за державними тестами: біг 3000 м у хлопців та 2000 м у дівчат. Аналіз отриманих даних показав, що юнаки і дівчата мають в основному середні показники з невеликим розходженням. Тому з метою підвищення витривалості у студентів на початку формувального експерименту було утворено дві групи (контрольну й експериментальну) по 15 осіб у кожній. Контрольна група навчалася за програмою фізичного виховання ВНЗ, експериментальна, окрім занять із фізичного виховання ВНЗ, займалася фізичними вправами по спеціально підготовленій методиці.

Навчальний процес із фізичного виховання студентів експериментальної групи (15 осіб) планувався на перший рік навчання по семестрах. Семестр ділився на два етапи, кожен із яких, згідно своїх завдань, використаних засобів і змісту, був підготовчим до наступного при збереженні при цьому відносної закінченості.

Додатковий час, необхідний для переважного розвитку однієї з рухових якостей і відповідного розподілу програмного матеріалу, ми отримали скороченням навчального навантаження, що відводиться на вивчення інших напрямків фізичної підготовки. Такий розподіл є раціональнішим, пристосованим як до кліматичних умов, так і до матеріально-спортивної бази, характерної для більшості ВНЗ. Подібна побудова навчального процесу з фізичного виховання може сприяти успішнішому вирішенню завдань зі зміцнення здоров'я студентів і оптимізації їхньої працездатності в умовах психоемоційного напруження та зниженої рухової активності.

За даними власних досліджень стає зрозумілим, що досягти достатнього рівня витривалості можна лише за допомогою цілеспрямованого впливу фізичних вправ на організм. Сукупність таких вправ складає тренувальний процес бігунів на середній дистанції. Основою цих вправ є багаторазове повторення середніх відрізків та темпові кроси. Також, щоб отримати результат, необхідно мати достатній рівень фізичної підготовки, особливо м'язів живота та спини. Не менш важливими чинниками успіху була правильно поставлена техніка бігу та розподіл енергії по всій дистанції.

Рівень вдосконалення витривалості студентів за рік тренувань значно підвищився, що дозволило їм набагато покращити свої показники витривалості і поліпшити час виконання контрольної вправи.

Зазначимо, що під час тренувань використовувалися помірні навантаження. Іноді доводилося

скорочувати заплановану роботу. Це було в кінці 2 тижня кожного періоду тренувань, оскільки проходила адаптація організму до нових умов тренувань. Вже на третьому тижні відбувся ріст показників витривалості, який продовжував поступово зростати до кінця дослідження.

Цілеспрямовану роботу над удосконаленням загальної витривалості найзручніше виконувати у ранкові години на фізичній зарядці. Така робота має бути «фоном», на який накладаються усі інші об'єми спеціальних вправ.

У той же час ряд фахівців не радять виконувати ранкові пробіжки, а пропонують бігати після робочого дня або у вечірню пору. Це пов'язано з тим, що у деяких людей тривала рівномірна робота на витривалість у ранкові години впливає на ЦНС, знижуючи її збудливість і посилюючи гальмівні процеси. Тому необхідно враховувати як індивідуальну реакцію на такі навантаження, так і особливості професійної діяльності [2; 3].

При вирішенні завдання розвитку загальної витривалості найбільш прийнятним для всіх категорій тих, що займаються, є біг підтюпцем. На заняттях із легкої атлетики ми, в основному, розвиваємо загальну витривалість, бо даємо біг [4]. Це та особливість фізичного виховання, яку ми маємо у ВНЗ.

Адже навчання з фізичного виховання протягом 2 місяців відбувається на відкритому повітрі, що складає приблизно 8 занять із можливим подовженням терміну в залежності від погодних умов. За основу перенесення навантажень було прийнято суб'єктивні відчуття, які виникають у

студентів в початковій стадії підготовки: це показник пульсу і дихання. Для цього пропонується тест для самого дихання і розмовний тест, який характеризує міру навантаження. За суб'єктивним відчуттям перенесення навантаження було виділено 4 зони.

Перша зона – зона, в якій дихання виконується тільки носом. При такому диханні треба стежити, щоб під час розмови студент міг вимовити довгу фразу, без напруження – це розмовний тест. Дихальний тест – дихання тільки носом, ЧСС у межах 110–130 уд./хв. Великих патологічних змін у бік погіршення не спостерігається і його можна зарахувати до оздоровчого режиму.

Друга зона – дихання носом, з'являються ознаки захоплення повітря ротом, ЧСС від 140 уд./хв. Цей режим ми відносимо до оздоровчо-тренувального режиму і тренувальний ефект розпочинається з пульсу 140 уд./хв., тривалість цього режиму з можливим відпочинком до 30–40 хвилин.

Третя зона – дихання відбувається тільки ротом, не можна виконувати дихання носом, пульс 150–170 уд./хв.

Четверта зона – тренувальна. ЧСС у межах від 140 до 170–180 уд./хв.

У кінці педагогічного експерименту проведено повторне тестування. Воно показало, що групові показники фізичної підготовленості студентів досліджуваних груп за експериментальний період змінювалися неоднаково. Результати контрольних вправ і нормативів державних тестів, що служили засобом контролю і спостереження за динамі-

кою розвитку основних фізичних якостей у студентів контрольної групи за навчальний рік достовірно не змінилися, що вказує на відставання їх у розвитку витривалості від студентів експериментальної групи ($p \leq 0,05$).

Отримані дані дослідження динаміки фізичної підготовленості студентів експериментальної групи в цілому підтвердили наше припущення про те, що під впливом систематичних занять фізичними вправами до кінця першого року навчання проявляються позитивні зрушення у фізичній підготовленості студентів. Це обумовлено передусім змінами спрямованості тренувального процесу, тривалості часу, що відводиться на фізичну підготовку студентів, змінами у фізіологічному навантаженні і в моторній щільності навчального заняття.

Таким чином, методика вдосконалення витривалості студентів експериментальної групи з використанням різних рухових режимів та зон навантаження забезпечила істотний приріст їхніх показників, що характеризують розумову працездатність і її стійкість упродовж навчального року, на відміну від контрольної групи, яка навчалася за традиційною навчальною програмою.

Список літературних джерел

1. Ігнатенко Н. В. Розвиток спеціальної витривалості у студентів основної медичної групи, які займаються різними видами спорту / Н. В. Ігнатенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури,

- Фізкультура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 1 (42) 14. – С. 3–46.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 292 с.
 3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
 4. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Т. В. Маленюк, Р. Т. Кравченко

*Центральноукраїнський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка*

Анотація. Стаття присвячена проблемі удосконалення методики технічної підготовки волейболістів. Оцінено рівень технічної підготовленості волейболістів, як низький і середній. Запропоновано спеціально-підготовчі вправи для удосконалення технічної підготовленості студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з волейболу.

Ключові слова: волейбол, методика, технічна підготовка, студенти.

Постановка проблеми. Сучасний волейбол вимагає від спортсменів високої надійності та стабільності технічної майстерності, тому що гра

характеризується широким діапазоном техніко-тактичних дій і, водночас, високою інтенсивністю змагальної діяльності. Означені чинники підкреслюють актуальність удосконалення методики технічної підготовки волейболістів.

Особливо гостро питання удосконалення технічної підготовки волейболістів стоїть у студентському спорті. Адже, студентські команди формуються з гравців із різним рівнем технічної, тактичної й фізичної підготовленості, що суттєво знижує ефективність командних і групових дій. Успішність технічної підготовки волейболістів залежить від ефективності методів контролю, урахування індивідуальних і морфо-функціональних можливостей організму [1]. У зв'язку з цим, особливого значення набуває пошук шляхів удосконалення методики технічної підготовки студентів-волейболістів.

Аналіз останніх досліджень. У процесі технічної підготовки волейболіст опановує техніку обраного виду спорту, розвиває рухові вміння, формує рухові навички, доводячи їх до досконалості та автоматизму. Досконала техніка створює сприятливі умови для успішного вирішення ігрових завдань у захисті та нападі, дає можливість гравцеві, навіть не володіючи зразковими антропометричними даними, показати високий спортивний результат [3, с. 25]. Чим більшою кількістю рухових прийомів і дій володіє волейболіст, тим краще він підготовлений до вирішення складних тактичних завдань, тим ефективніше він може протистояти атакуючим діям суперника й ставити останнього у складне становище [5, с. 25].

У процесі технічної підготовки спортсменів слід дотримуватися наступної послідовності: 1) ознайомлення з руховим прийомом, дією; 2) вивчення у спрощених умовах; 3) вивчення в ускладнених умовах; 4) закріплення в умовах, близьких до ігрових [2, с. 18]. Важливою методичною умовою технічної підготовки волейболіста є взаємозв'язок і взаємозалежність між рівнем технічної та фізичної підготовленості волейболіста [4].

Методику удосконалення технічної підготовки волейболістів досліджували А. А. Демчишин, Б. С. Пилипчик (1989), А. Б. Донченко (2002), І. Августюк (2009), І. Г. Максименко (2012), І. В. Хавруняк (2015), Р. І. Бойчук, Т. М. Захаркевич, Ю. М. Кваснюк (2018) та ін. Спеціалісти одногосно стверджують, що необхідно здійснювати пошук таких засобів, застосування яких буде сприяти оптимізації оволодіння технікою гри у волейбол.

Мета дослідження: удосконалити методику технічної підготовки студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з волейболу.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні брали участь 10 студентів-юнаків віком 17–18 років ДВНЗ «Криворізький державний педагогічний університет». Студенти відвідують заняття підвищення спортивної майстерності з волейболу, знаходяться на етапі початкової спортивної підготовки.

На початку педагогічного експерименту з метою оцінки технічної підготовленості волейболістів нами проведено педагогічне тестування (верхня передача; нижня передача; верхня пряма

подача; верхня пряма подача в зони; атакуючий удар). Отримані результати опрацьовано з допомогою методів математичної статистики (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники технічної підготовленості
студентів-волейболістів (n=10)**

№	Тести	Статистичні показники			
		X	σ	m	V
1	Верхня передача, рази	6,65	$\pm 0,57$	0,12	8,57
2	Нижня передача, рази	6,30	$\pm 0,83$	0,26	13,17
3	Верхня пряма подача, рази	6,80	$\pm 0,86$	0,27	12,64
4	Верхня пряма подача в зони, рази	3,90	$\pm 0,43$	0,13	11,02
5	Атакуючий удар, рази	3,33	$\pm 1,22$	0,54	11,33

Середньо-групові результати технічної підготовленості студентів оцінено відповідно до контрольних нормативів, які розробив тренер-викладач з волейболу О. М. Письменний. Фахівець запропонував оцінювати технічну підготовленість волейболістів за рівнями: низький, середній і високий.

Аналізуючи середньо-групові результати технічної підготовленості волейболістів, нами визначено низький рівень за тестом верхня передача ($6,65 \pm 0,12$ раз), середній рівень – за тестами

нижня передача ($6,30 \pm 0,26$ раз), верхня пряма подача ($6,80 \pm 0,27$ раз), верхня пряма подача в зони майданчика ($3,90 \pm 0,13$ раз) і атакуючий удар ($3,33 \pm 0,54$ раз). За жодним тестом технічної підготовленості гравців не було виявлено високого рівня.

Для удосконалення технічної підготовленості спортсменів впроваджено у заняття підвищення спортивної майстерності з волейболу спеціально-підготовчі вправи пов'язані з виконання основних технічних прийомів: верхньої передачі, нижньої передачі, верхньої подачі, верхньої подачі в зони, атакуючого удару і блокування.

Верхня передача. 1. У парах: гравець накидає м'яч партнеру, той верхньою передачею повертає йому м'яч. Змінювати висоту передачі, збільшувати і зменшувати відстань між гравцями, чергувати передачі партнеру з передачами над собою. 2. У трійках: гравці стоять на одній лінії на відстані 3-х метрів один від одного. Перший гравець виконує верхню передачу центральному; центральний передає м'яч верхньою передачею назад третьому гравцеві; третій гравець виконує довгу верхню передачу першому гравцеві. Вправу виконувати з переходом гравців у різні номери. 3. Гравці виконують верхню передачу над собою. Не припиняючи роботу, вони повністю сідають на підлогу і знову встають.

Нижня передача. 1. У парах: гравці виконують нижню передачу через сітку, просуваючись вздовж неї. 2. У парах: поки один гравець виконує нижню передачу над собою та передачу другому гравцеві. Другий гравець виконує зги-

нання і розгинання рук в упорі лежачи. 3. У парах: гравці стоять один напроти одного на відстані 3-х метрів. Перший гравець передає м'яч нижньою передачею другому гравцевій одразу перебігає за гравця на відстань трьох метрів. У той же час, другий гравець виконує нижню передачу назад і також перебігає.

Верхня подача. 1. Гравці виконують подачі в стіну з різних відстаней (3 м, 6 м, 9 м), по 5 подач з кожної точки. 2. У парах: один гравець стоїть спиною до сітки. Другий напроти нього і виконує верхню передачу першому гравцеві. Перший повертає м'яч нижньою передачею гравцеві напроти. Той виконує подачу однією рукою зверху так, щоб м'яч перелетів сітку. 3. Гравець стоїть на відстані 6 м від сітки. Виконує дві верхні передачі над собою і подачу однією рукою зверху через сітку.

Верхня подача в зоні. 1. Гравці стоять на відстані 3–5 м від стіни. Виконують імітацію верхньої подачі, намагаючись влучити в ціль на стіні. 2. Гравці виконують подачу м'яча з певного місця чітко гравцеві в руки. Гравець змінює відстань і направлення. 3. Гравець стоїть на відстані 3 м від сітки. Виконує верхню подачу в визначені зони майданчика.

Атакуючий удар. 1. У парах: гравці виконують верхні передачі. По сигналу гравець з м'ячем виконує атакуючий удар на партнера. 2. Гравець підкидає м'яч вперед-вгору на висоту витягнутої руки. Наздоганяє м'яч і виконує імітацію атакуючого удару, ударяючи м'яч зі всією силою об підлогу. 3. У парах: гравці розташовуються на відстані 6–7 м один від

одного. Кидають м'яч над собою, перший гравець виконує удар кистю прямою рукою в підлогу на відстані 1–1,5 м від себе. Другий гравець виконує те саме не зупиняючи м'яча.

Блокування. 1. Серійні стрибки з місця поштовхом двома ногами з наступним діставанням відмітки на стіні. 2. Імітація блокування у стрибку з місця і після пересування приставними кроками в сторони. Під час стрибка після пересування необхідно, щоб останній крок був одночасно кроком зі стрибком, що буде виключати зупинку. 3. Блокування волейбольних м'ячів, які партнери підкидують на другій стороні майданчику, у стрибку з місця.

Означені вправи, спрямовані на оволодіння технікою одного з технічних прийомів, волейболісти виконували на кожному тренувальному занятті упродовж 20–30 хвилин. Компоненти навантаження (тривалість вправи, інтенсивність виконання, тривалість інтервалів відпочинку, кількість повторень або серій) планувалися індивідуально, залежно від рівня техніко-тактичної і фізичної підготовленості, антропометричних показників і ігрового амплуа гравців.

Висновки.

1. Оцінюючи технічну підготовленість студентів-волейболістів, отримано наступні дані: низький рівень за тестом верхня передача, середній рівень – за тестами нижня передача, верхня пряма подача, верхня пряма подача в зони майданчика і атакуючий удар.

2. Удосконалено методику технічної підготовки студентів за рахунок впровадження у заняття підвищення спортивної майстерності з волейболу

спеціально-підготовчих вправ пов'язаних з виконання наступних технічних прийомів: верхньої передачі, нижньої передачі, верхньої подачі, верхньої подачі в зони, атакуючого удару і блокування.

Перспективи подальших розвідок ми вбачаємо у дослідженні ефективності удосконалення методики технічної підготовки волейболістів на основі порівняльного аналізу показників технічної підготовленості спортсменів до і після педагогічного експерименту.

Список літературних джерел

1. Абрамов С. А. Волейбол у фізичному вихованні студентів [Електронний ресурс] / С. А. Абрамов, М. І. Кузьміна. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/old_irn/Soc_Gum/Vch_dpu/2011_91_1/Abramov1.pdf.
2. Вовк В. М. Педагогічні основи наступності фізичного виховання учнівської і студентської молоді : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. М. Вовк. – Луганськ, Східноукраїнський НУ ім. В. Даля, 2009. – 40 с.
3. Грибан Г. П. Технічна підготовка волейболістів : метод. реком. для студ. спорт. відділення і викл. кафедри фіз. вих. / Г. П. Грибан, О. В. Ободзинська, О. О. Пантус. – Житомир : ДАУ, 2005. – 51 с.
4. Єрмакова Р. О. Навчання технічних і тактичних прийомів у волейболі / Р. О. Єрмакова // Фізичне виховання в школах України. – 2010. – № 4. – С. 32–39.
5. Чехов О. Основы волейбола / О. Чехов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.

ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

*А. Мамедова¹, В. А. Філіна¹,
С. Чигур², Т. В. Кафтанова¹*

*¹ Житомирський державний університет
імені Івана Франка;*

*² Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті представлені результати соціологічного дослідження, яке проводилось в одній із загальноосвітніх шкіл I–III ступенів м. Києва. Результати проведеного дослідження показали, що незважаючи на те, що переважна більшість учнів позитивно ставляться до уроків фізичної культури, велика частина з них часто пропускають уроки без поважних причин. Результатами дослідження встановлено, що основними причинами через які учні пропускають уроки по фізичній культурі є через хворобу та через те, що не цікаво.

Ключові слова: фізична культура особистості, урок фізичної культури, мотиви, причини, здоров'я, соціологічне дослідження.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Аналіз наукової літератури [1, 6] свідчить про те, що на сьогоднішній день існує широкий спектр досліджень, пов'язаних із пошуком ефективних підходів спрямованих на удосконалення навчально-виховного процесу шкільного фізичного виховання. Одним із ключових напрямів у цьому процесі є формування в учнів фізичної культури особистості в основі якої лежать

потреби у веденні здорового способу життя та в систематичному використанні фізичних вправ з метою забезпечення та підтримки в нормі свого фізичного стану [2, 5, 6]. Разом із тим, необхідно відмітити, що формування в учнів загальноосвітніх шкіл потреб у здоровому, фізично активному способі життя можливе лише у процесі їх фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка здійснюється за рахунок використання різноманітних форм шкільного фізичного виховання [3, 4].

Серед існуючих форм занять фізичними вправами у школі, важливу роль в створенні умов для виховання звички до систематичних занять фізичними вправами та підвищенні рівня рухової активності учнів відіграє урочна форма шкільного фізичного виховання [2, 4, 6]. Урок фізичної культури, за умови активної та свідомої участі учнів, здатний забезпечити формування в них потреби в здоровому, фізично активному способі життя, створити сприятливі умови для формування знань, умінь та навичок самостійно використовувати засоби фізичного виховання з метою фізичного та духовного удосконалення, сприяти зміцненню здоров'я учнів і підтримувати належний рівень їх фізичної підготовки [3].

Виходячи із вище викладеного метою даної статті було з'ясувати вплив уроків фізичної культури на процес формування в учнів загальноосвітніх навчальних закладів фізичної культури особистості.

Методика дослідження: Для вирішення поставлених завдань у 2017–2018 навчальному році на базі ПП «Навчальний заклад Європейський

колегіум» у м. Києві було проведено спеціальне соціологічне дослідження. У ході дослідження обстежено 179 учнів середнього та старшого шкільного віку (5–11 класи). При цьому використовувалась анкета закритого типу, яка містила ряд запитань, що дозволяли визначити: чи подобаються учням уроки фізичної культури, з якою метою вони ідуть на уроки фізичної культури, чи пропускають вони уроки фізичної культури без поважних причин, з'ясувати причини через які учні пропускають уроки фізичної культури. По кожному із поставлених питань, учням пропонувалось вибрати одну із відповідей – «так, або ні». У процесі обробки анкет визначалася кількість учнів які вибрали позитивну (так), або негативну (ні) відповідь на поставлене запитання. У таблиці 1 показано (у відсотках) кількість учнів які позитивно відповіли на поставлене запитання.

Результати дослідження та їх обговорення.

Сучасні дослідження показують, що формуванню в учнів стійкого інтересу до здорового, фізично активного способу життя, що є результатом сформованості у них особистісної фізичної культури, сприяють правильно організовані уроки фізичної культури. Від їх змісту та емоційного наповнення у великій мірі залежить, чи сформується в учнів потреба у регулярних заняттях фізичними вправами [2, 4]. Для з'ясування ставлення учнів середніх та старших класів до уроків фізичної культури нами було проведено спеціальне соціологічне дослідження. Узагальнені результати цього дослідження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл
до уроків фізичної культури**

№ п/п	Запитання та варіанти відповідей	Вік опитуваних (роки)							Середній груповий показник
		11	12	13	14	15	16	17	
		Кількість опитуваних							
		п = 30	п = 28	п = 31	п = 30	п = 29	п = 28	п = 30	
		Результати відповіді на запитання (%)							
1	Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?								
а)	з великим бажання іду на урок фізичної культури	84	83,7	79,9	79,4	66,8	57	56,7	72,5
б)	відвідую уроки без особливого бажання	11	13,7	13	13,8	15,4	25	10,8	14,7
в)	йду на урок без бажання	5	2,6	7,1	6,8	17,8	18	32,5	12,8
2	З якою метою Ви ідете на урок фізичної культури?								
а)	бажаю покращити рівень свого здоров'я	22,4	21,0	21	23,7	25,7	39	38,2	40,5

№ п/п	Запитання та варіанти відповідей	Вік опитуваних (роки)							Середній груповий показник
		11	12	13	14	15	16	17	
		Кількість опитуваних							
		п = 30	п = 28	п = 31	п = 30	п = 29	п = 28	п = 30	
		Результати відповіді на запитання (%)							
б)	бажаю підвищити свою фізичну підготовленість	12,2	13,6	14,4	18	18,9	29,7	31,4	19,7
в)	бажаю цікаво провести час	32,7	27,2	31,5	21,8	16,6	6,8	7,2	20,7
г)	прагну уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском занять	8,2	7,3	13,8	18,6	19,9	21,2	21,7	19,1
3	Чи пропускаєте Ви без причини уроки фізичної культури								
а)	так, пропускаю дуже часто	7,5	11,4	10,4	15,7	28,3	24,8	34,7	18,9
б)	так, інколи пропускаю	12,2	17,7	13,5	21,5	13,7	22,3	26,4	18,3
в)	пропускаю лише з поважної причини	80,3	70,9	76,1	62,8	58	53,1	38,9	62,8

Аналіз цих матеріалів свідчить про те, що переважна більшість учнів 72,5% (середній груповий показник по усій вибірці) позитивно ставляться до уроків фізичної культури (табл. 1, запитання 1 а). Разом із тим слід звернути увагу на те, що в процесі навчання в школі з п'ятого по одинадцятий клас в учнів спостерігається тенденція зниження інтересу до занять фізичною культурою. Так, наприклад, якщо у п'ятих класах кількість учнів, які з великим бажанням ідуть на урок фізичної культури, становить 84%, у шостому – 83,7% у сьомому та восьмому, відповідно, 79,9% та 79,4%, а от у старших класах цей показник становить 66,8% у дев'ятому класі, 57% – у десятому, 56,6% – в одинадцятому.

Матеріали проведеного дослідження дозволили також визначити основні мотиви відвідування учнями уроків фізичної культури (табл. 1, запитання 2). Встановлено, що найбільш значущим фактором, що мотивує учнів відвідувати уроки фізичної культури, є бажання покращити рівень свого здоров'я, цьому мотиву віддали перевагу 40,5% учнів, підвищити свою фізичну підготовленість, на що указали 19,7% учнів та цікаво провести час, з цією метою відвідують уроки 20,7% учнів. Необхідно відмітити, що існує різниця у мотивах відвідування уроків фізичної культури серед учнів середніх та старших класів. Встановлено, що для учнів середніх (5–9) класів основним мотивом відвідування уроків фізичної культури є «цікаво провести час» (табл 1, запитання 2 в), на

що вказали 43,4% п'ятикласників, 31,4% – шестикласників, 31,7% – семикласників, 21,8% – восьмикласників та 16,6% учнів дев'ятих класів. В той же час для учнів старших (10–11) класів основні мотиви відвідування уроків фізичної культури пов'язані із покращенням рівня здоров'я та підвищенням рівня своєї фізичної підготовленості, на що вказали, відповідно, 39% та 29,7% учнів десятих класів, та, відповідно, 33,5% і 31,4% учнів одинадцятих класів (табл. 1, запитання 2 а, б). Слід звернути увагу і на те, що важливим мотивом, який спонукає учнів п'ятих-одинадцятих класів відвідувати уроки фізичної культури, є уникнення неприємностей у зв'язку із пропуском занять, на що вказали 18% від загальної кількості опитаних учнів. До того ж у процесі навчання з п'ятого по одинадцятий клас кількість таких учнів збільшується. Так, наприклад, якщо у п'ятих класах вони становлять 8,2% від загальної кількості опитаних учнів, у шостих – 7,3%, то у сьомих класах їх уже – 13,8%, у восьмих – 14,5%, а у дев'ятих, десятих та одинадцятих класах цей показник сягає, відповідно, – 19,9%, 21,2% та 21,7%. Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить також про те, що лише невелика частина учнів пропускають уроки фізичної культури через погане ставлення учителя до них, на що вказали 5,7% із них (середній груповий показник). Необхідно відмітити, що найбільше учнів, які вказали на цю причину, це учні старших класів. Так, наприклад, якщо у п'ятих класах жоден із учнів не вказав на цю причину, у шостих класах

4,2% таких учнів, у сьомих – 2,7%, у восьмих – 7,3%, у дев'ятих – 6,7%, то у десятих та одинадцятих класах кількість учнів, які вказали на те, що пропускають уроки фізичної культури через погане ставлення учителя, збільшується і становить уже у десятих класах – 9,3%, а у одинадцятих – 9,8% учнів.

Результати проведеного дослідження свідчать, що велика частина учнів 18,9% (середній груповий показник по усій вибірці) пропускають заняття без поважної причини (таблиця 1, запитання 3 а). При чому спостерігається тенденція збільшення кількості таких учнів у процесі навчання у школі. Так у п'ятих класах таких учнів – 7,5%, у шостих – 11,4%, у сьомих – 10,4%, у восьмих – 15,7%, у дев'ятих та десятих відповідно – 28,3%, та – 24,8%. Найбільше ж учнів, які пропускають без поважних причин уроки фізичної культури, в одинадцятих класах – 34,7%.

Висновки.

1. Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що переважна більшість учнів позитивно ставляться до уроків фізичної культури. Разом із тим, необхідно відмітити, що у процесі навчання учнів з п'ятого по одинадцятий клас спостерігається тенденція зниження їх інтересу до занять фізичною культурою.

2. Результатами матеріалів проведеного дослідження було встановлено, що основними мотивами відвідування уроків з фізичної культури для учнів є бажання покращити рівень свого здоров'я та підвищити свою фізичну підготовку

3. Встановлено, що не зважаючи на позитивне ставлення учнів до уроків фізичної культури, велика частина із них пропускають ці заняття. Важливо відмітити, що основними причинами через які учні пропускають ці уроки пов'язана із тим, що вони часто хворіють та із тим, що їм не цікаво.

Перспективи подальших досліджень полягають у з'ясуванні впливу усієї системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів загальноосвітніх навчальних закладів фізичної культури особистості

Список літературних джерел

1. Бондаренко І. Й. Збереження здоров'я учнів у процесі фізичного виховання // Здоров'я через освіту : матеріали міжгалузевої науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 р. – Т. 1. – С. 287–292.
2. Булгаков О. І. Вплив сучасної системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів особистісної фізичної культури / О. І. Булгаков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 132–137.
3. Выдрин В. М. Физическая культура – вид культуры личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем) : монография / В. М. Выдрин. – 2-е изд., исправ. и допол. – СПб : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 153 с.
4. Лотоненко А. В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности

человека : учеб.-метод. пособ. / А. В. Лотенко, В. Ф. Трещалин, В. В. Трунин. – Воронеж : ВГПУ, 2005. – 55 с.

5. Сутула В. О., Васьков Ю. В., Бондар Т. С. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 15–21.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : навчальна книга – Богдан, 2007 – Ч. 2. – 248 с.

СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

*Н. Г. Парфенюк, Ю. С. Костюк, В. А. Філіна
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. У статті проаналізовано етап початкової підготовки у дзюдо. Виявлено недоліки у підготовці юних дзюдоїстів. Вказано, що розвиток техніко-тактичної підготовки дітей 8–10 років на першому етапі має важливе значення.

Ключові слова: техніка, тактика, юні дзюдоїсти, підготовка.

Постановка проблеми. Сучасний розвиток спортивної боротьби характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної підготовленості, особливо в зв'язку із зміною умов змагальної

діяльності, зумовлених постійним вдосконаленням правил змагань. У спортивній підготовці юних борців нерідко складається ситуація, коли програмний матеріал, методика тренування і навчання переносяться з дорослого контингенту на юних спортсменів. У таких умовах рання спеціалізація набула ряду недоліків, пов'язаних з недооцінкою особливостей дитячої психіки і властивих дітям форм життєдіяльності

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Основні положення багаторічної підготовки борців, її етапи і зміст частково відображені в роботах Г. М. Арзютова (1999), В. І. Ляха (2011), С. С. Єрмакова (2010), Ю. А. Шулика (2010) та ін. Найявні наукові дослідження в області дзюдо були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки. Проте на даний час недостатньо розроблено навчальні програми і підходи до тренувальних занять.

Особливо недостатньо висвітлений етап початкової підготовки (спортсмени 8–10 років), який характеризується посвяченням в дзюдо. Його основним завданням є початкове розвиток спеціальних фізичних якостей.

Все це підкреслює значущість та актуальність даної проблеми у підготовці дітей молодшого шкільного віку, які займаються спортивними єдиноборствами.

Тому **мета роботи** – проаналізувати особливості навчання техніки і тактики юних дзюдоїстів 8–10 років.

Результати досліджень та їх обговорення.

У зв'язку з постійним гострим суперництвом

борців на міжнародних змаганнях, розширенням арсеналу технічних і тактичних дій та появою нових правил змагань, однією з проблем теорії і практики спортивної боротьби залишається питання вдосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.

Технічна підготовка – процес оволодіння дзюдоїстом системою рухів з метою досягнення високих спортивних результатів. У процесі технічної підготовки спортсмен опановує базові та допоміжні прийоми та дії. Розрізняють три основні рівні процесу технічної підготовки – формування рухових уявлень, умінь та навичок [4].

Важливим показником тактичної підготовки борців є цільова установка спортсмена на двобій і те, як спортсмен її реалізує в ході сутички. Тактична підготовка дзюдоїста – це процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами та засобами їх реалізації в умовах змагань. Структуру тактичної підготовки в дзюдо складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому [2].

Тактичні знання дзюдоїста – це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні вміння – дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозувати план суперника та змагальну ситуацію; здібність коректувати свій тактичний план у ході поединку. Тактичні навички – цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання. Тактичне мислення дзюдоїста – це здібність приймати вірні тактичні рішення.

ня при дефіциті часу та високому психічному напруженні [3].

За даними Г. Н. Арзютова [1], щороку по державній програмі вивчаються 6 прийомів в стійці і 8 прийомів в боротьбі лежачи за системою кольорових поясів протягом 10 років навчання. Вся техніка, яка повинна бути засвоєна за 7 років підготовки, розділена за поясами та віковим групам: білий пояс (11 років), жовтий пояс (12 років), оранжевий пояс (13 років), зелений пояс (14 років), синій пояс (15 років), коричневий пояс (16–20 років), чорний пояс (16–20 років).

Зміст першого етапу – посвячення в дзюдо включає в себе:

- зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму юних борців;

- різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;

- спеціальна рухова підготовка, яка включає розвинення здібності відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації;

- початкова технічна підготовка, яка полягає в опануванні підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки (Наге-Ваза) та партеру (Не-Ваза);

- опанування програми білого поясу (6 Кю).

На сучасному етапі розвитку спортивної боротьби технічний арсенал дзюдо дуже багатий і різноманітний. Але на змаганнях одні прийоми виконуються частіше, ніж інші, одні технічні дії більш ефективні, інші ні. На думку спеціалістів

[1], важливу роль в опануванні техніки і тактики дзюдо юних борців відіграють здібності, які детерміновані природними задатками особистості. Проявляються вони в здатності адаптуватися до умов боротьби, в швидкому засвоєнні особливостей складно-координаційних рухів, у СРМ «відчутті» килима, у вмінні перебудовувати структуру рухів до незнайомого стану, тощо. Деякими науковцями такі здібності характеризуються, як схильність до оволодіння уміннями і навичками борцовської діяльності. Ця схильність, на думку багатьох авторів виступає вагомим фактором ефективності навчання.

Висновки. Таким чином, традиційні засоби і організація тренувального процесу в групах початкової підготовки внаслідок неповної адекватності віковим особливостям контингенту не дозволяють повною мірою оптимізувати навчально-тренувальний процес юних дзюдоїстів. Застосування різних методик із використанням специфічних рухливих ігор значно підвищують емоційність занять, створюючи необхідні умови для розвитку фізичних якостей, прояву координаційних здібностей, швидкості реакцій, а також формуванню необхідних рухових умінь і навичок юних дзюдоїстів.

Список літературних джерел

1. Арзютов Г. М. Навчальна програма дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – К. : Держкомспорт, 1998. – 89 с.
2. Лях В. И. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки, современные концепции мотивации : учеб. пособ. : в 4 кн.

- Кн. III : Методика подготовки. – М. : Спорт. 2002. – 280 с.
3. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя / Н. Н. Ознобишин. – Составитель А. А. Харлампиев. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 400 с. : ил. – (Мастера единоборств. Из библиотеки А. А. Харлампиева).
4. Шулика Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 543 с.

**ВИЗНАЧЕННЯ НЕОДНОРІДНОСТІ
ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
ТА КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ
У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ПРИ КОРЕКЦІЇ ВІДХИЛЕНЬ МОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗВИХОВАННЯ**

*Н. Б. Петренко, М. М. Філіппов
Національний університет фізичного виховання
та спорту України*

Анотація. Приведені результати використання кластерного аналізу для оцінки різниці у дітей дошкільного віку з відхиленнями мовлення, когнітивних та психофізичних функцій до і після впровадження танцювальних занять з елементами арт – і ерготерапії. Показані позитивні результати їх впливу на корекцію відхилень мовлення.

Ключові слова: діти дошкільного віку, кластерний аналіз, психофізичні та когнітивні функції, танцювальні заняття з елементами арт- і ерготерапії.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Виховання дітей з відхиленнями мовлення на сьогоднішній день – актуальна проблема не тільки педагогічна, а й така, що стосується психофізичного розвитку дитини. У таких дітей виникають труднощі пізнавальної діяльності, формуються неврологічні відхилення, обмежується спілкування з однолітками тощо. Хоча під час вступу до дитячого дошкільного закладу вони зараховуються в загальну навчальну групу, у них можуть відзначатися особливі емоційні реакції, в зв'язку з чим у вирішенні багатьох завдань вони намагаються свідомо уникати мовної відповіді. Звісно ж, що цим дітям необхідно не тільки знаходитися під наглядом лікарів, а й проходити реабілітацію у фахівця з фізичного виховання, так як при правильно організованій рухової діяльності активуються багато ділянок кори великих півкуль головного мозку: потилична, скронева, лобова, мозочок, тім'яна, а також та що відповідає за мову – зона Брока [2]. В результаті утворюються певні умовно-рефлекторні зв'язки, які можуть сприяти корекції відхилень мовлення [1, 2, 5].

Одним з таких засобів можуть бути танцювальні заняття, які в поєднанні з елементами арт-та ерготерапії, здійснюють позитивний вплив на розвиток нервових структур і систем аналізаторів, сприяють удосконаленню психофізичних якостей і когнітивних функцій, що може позитивно впливати на корекцію відхилень мовлення [3].

Природно, що таку коригувальну роботу можна ефективно проводити, якщо попередньо ви-

значити неоднорідність групи за ступенем розвитку когнітивних і психофізичних функцій, здатності сприйняття темпу і музичного ритму в процесі виконання танцювальних вправ.

Мета дослідження – визначити, за допомогою кластерного аналізу, неоднорідність прояву когнітивних і психофізичних функцій у дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення до і після застосування танцювальних занять з елементами арт-та ерготерапії.

Методи і організація дослідження Оцінку основних психофізичних і когнітивних функцій проводили за допомогою комплексу тестів з постійним підвищенням складності: вербальне мислення оцінювали за методикою Я. Йерасека [4]; ритмо-рухові здібності (музикальність, координацію танцювальних рухів, пластичність та ін.) здійснювали на основі аналізу можливості суміщення декількох рухів в танцювальну композицію з узгодженням ритму музичного супроводу. Використовували бальну систему оцінки (від 1 до 10) [2, 3].

Для розподілу дітей на групи за схожістю значень окремих характеристик використовували метод кластерного аналізу, зміст якого входить в програмний пакет StatSoft STATISTICA 10.0.

Під спостереженням знаходилися 26 дітей дошкільного навчального закладу м. Києва № 110. Заняття проводили протягом навчального року по два рази в тиждень, тривалістю 20–25 хвилин.

Результати. На підставі даних проведених обстежень на початку навчального року, був застосований кластерний аналіз визначення однорідності груп дітей з відхиленнями мовлення,

який дозволив розподілити їх на дві підгрупи: до першої увійшли діти, в яких отримані значення знаходилися на середньому рівні і вище середнього, в другу – нижче середнього.

Після закінчення навчального року аналогічно проведені обстеження і визначення однорідності групування дітей показали іншій їх розподіл за підгрупами. Якщо при першому обстеженні 54% дітей були із середніми значеннями і вище середнього, 46% – нижче середнього, то при повторному – виявилось, що у 74% дітей були середні значення і вище, у 26% – нижчі середнього.

Факт переформування групи у підгрупу з великим представництвом дітей з підвищеними характеристиками психофізичного розвитку, когнітивних функцій і ритмо-рухових здібностей свідчить про позитивний ефект коригувальних танцювальних занять. Як показали подальші спостереження за дітьми, які увійшли в першу підгрупу, вони успішно приступили до подальшого шкільного навчання, тоді як діти з другої підгрупи продовжили заняття в дитячому дошкільному закладі.

Висновок. Проведений кластерний аналіз дозволив встановити ефективність програми проведення танцювальних занять з елементами арт – та ерготерапії з дітьми дошкільного віку з відхиленнями мовлення, про що свідчило збільшення їх кількості із підвищенням показників психофізичного розвитку, когнітивних функцій і ритмо-рухових здібностей, що, безумовно, сприяло покращенню мовних можливостей.

Список літературних джерел

1. Белякова Л. И., Филатова Ю. О. Педагогическая модель коррекции речевого и моторного ритмов у детей с нарушениями речи // Наука и школа. – 2015. – №. 3.
2. Петренко Н. Б. Особенности овладения музыкальным ритмом дошкольниками с речевыми нарушениями при использовании в занятиях танцевально-коррекционной программы / Н. Б. Петренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 4. – С. 23–28.
3. Петренко Н. Б., Филиппов М. М. Возможности коррекции речевых отклонений у детей 4–6 лет средствами эрго-и арт-терапии // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 2. – С. 75–81.
4. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб : Речь, 2002. – 694 с.
5. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний : учеб. пособ. – 2-е изд., стереотип. – К., 2012. – 246 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ЗУМОВЛЯЮТЬ ПРОЯВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ

*О. В. Рибак, А. Д. Марченко,
І. В. Колеснік, Т. В. Кафтанова
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. Проаналізовано науково-методичну літературу по проблемі швидкісно-силової підготовки

гімнастів. Визначено основні фактори, що зумовлюють прояв швидкісно-силових здібностей. Встановлено, що найбільш ефективними фізичними вправами для розвитку швидкісно-силових якостей є стрибки.

Ключові слова: швидкісно-силова підготовка, спортивна гімнастика, фактори, фізичні вправи.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Сучасна система підготовки спортсменів-гімнастів, на кожному з етапів багаторічної підготовки визначається у відповідності до розвитку рухової функції, сензитивних періодів розвитку рухових здібностей, закономірностей навчання і вікових особливостей адаптації до тренувальних навантажень. Одним із основних етапів у процесі багаторічної підготовки гімнастів є етап попередньої базової підготовки, спрямований на створення оптимальних умов для досягнення, у перспективі максимальних результатів [2, 6]. Як зазначають провідні науковці [2, 3, 6] на етапі попередньої базової підготовки однією із основних фізичних якостей необхідних для досягнення високих спортивних результатів у спортивній гімнастиці є розвиток у спортсменів швидкісно-силових якостей. Саме достатній рівень швидкісно-силової підготовленості гімнастів, позитивно впливає на рівень їх фізичної та технічної підготовки. Разом із тим, незважаючи на широке поле досліджень пов'язаних із пошуком оптимальних засобів і методів удосконалення швидкісно-силової підготовки спортсменів недостатньо вивченою залишається проблема цілеспрямованого використання у тренувальному процесі засобів спрямованих на підвищення швидкісно-силової підготовки гімнастів, що і

визначило тему кваліфікаційної роботи «Вдосконалення швидкісно-силових здібностей гімнастів, які тренуються на етапі попередньої базової підготовки».

Мета: визначити основні фактори, що зумовлюють прояв швидкісно-силових здібностей гімнастів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз наукової літератури [2, 4, 6] показав, що у процесі підготовки гімнастів важливу роль відіграє швидкісно-силова підготовка. У ході проведеного аналізу також було встановлено, що основними компонентами швидкісно-силової підготовки є сила і швидкість м'язових скорочень, які дозволяють спортсменам досягти максимального поштовху для виконання того чи іншого елемента.

За визначенням В. М. Платонова [4], швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. На перший погляд здається, що швидкісна сила є комплексним проявом швидкості і сили. Але В. М. Платонов [4] стверджує, що це специфічний прояв сили в певному діапазоні величини зовнішнього опору. Ю. К. Гавердовський [2] та багато інших дослідників у своїх роботах використовують термін «швидкісно-силові здібності». Під цим терміном вони розуміють здатність людини до прояву зусиль максимальної потужності за найкоротший проміжок часу, при збереженні оптимальної амплітуди руху. На думкою цих вчених, ступінь прояву швидкісно-силових здібностей залежить не тільки від

величини м'язової сили, але й від здібності спортсмена до високої концентрації нервово-м'язових зусиль, мобілізації функціональних можливостей організму. Казимеж А. П. [3] стверджує, що швидкісно-силові здібності треба розуміти не як поєднання сили та швидкості, а як самостійну здібність, яка повинна бути поставлена в один ряд зі швидкістю, силою, витривалістю і, розвиток якої, потребує адекватних, властивих тільки їй засобів та методів тренування. Такі засоби повинні відповідати основній спортивній вправі за часовими та динамічними характеристиками: середній величині динамічного зусилля з урахуванням тривалості його прояву, а головне – швидкості динамічного зусилля.

З фізіологічної точки зору, швидкісно-силові здібності відносяться до здібностей, прояв яких обумовлений тим, що м'язова сила має тенденцію до збільшення завдяки підвищенню швидкості скорочення м'язів та пов'язаного з цим напруження [1, 3, 5]. Високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей позитивно відбивається на фізичній та технічній підготовленості спортсменів, на їх здібності до концентрації зусиль у просторі та часі тому, що швидкісно-силові навантаження більш різносторонні й ефективні, ніж просто швидкісні чи силові. На думку Казимеж А. П. [3], на основі морфологічного та функціонального зміцнення організму швидкісно-силова підготовка може бути міцним стимулом для підвищення рівня фізичних якостей спортсменів.

Виявлення закономірностей розвитку швидкісно-силових якостей у віковому аспекті має

особливо важливе значення так як вже в дитячому віці формується руховий аналізатор, закладається фундамент майбутніх спортивних досягнень [2, 4].

Згідно сучасної теорії фізичного виховання, треба відмітити: розвиток швидкісно-силових якостей можна ефективно здійснювати за допомогою швидкісно-силових вправ [2, 3, 5, 6]. Найбільш ефективними фізичними вправами для розвитку швидкісно-силових якостей є стрибки.

Характеризуючи головну фізичну якість, необхідну для виконання стрибків, більшість фахівців використовують термін «стрибучість» [1, 4–6]. Вони вважають, що у дорослих спортсменів саме сила м'язів – головний компонент стрибучості.

Використовуючи методи математичної статистики, В. М. Платонов [4], дав точну кількісну характеристику взаємозв'язку м'язової сили, та стрибучості. Коефіцієнт кореляції між ними виявився рівним 0,75, коефіцієнт регресії – 2,16, що свідчить про високий функціональний зв'язок.

Дослідження В. Сутули [5] виявили, що до категорії провідних у складі швидкісно-силових здібностей, які впливають на стрибучість, відносяться абсолютна сила м'язів, здібність до вибухового прояву динамічної сили та лабільність нервово-м'язового апарату. Найбільш суттєвий зв'язок він виявив між результатом у стрибку у висоту та здібністю спортсмена до вибухового прояву сили. Деякі автори стверджують, що найбільш адекватним відображенням рівня розвитку швидкісно-силових здібностей (стрибу-

чості) є результат стрибка у довжину з місця з двох ніг [2, 3]. Ця фізична вправа відносно нескладна за координацією, техніка виконання рухів легко засвоюється після декількох спроб. У ряді досліджень доведено, що хоча стрибучість є в якійсь мірі природженою здібністю людини, її можна значно підвищити шляхом використання ефективних вправ швидко-силового характеру.

Таким чином, аналіз літературних даних свідчить, що на етапі попередньої базової підготовки чітко проявляються індивідуальні особливості спортсменів, що дозволяє здійснювати диференційований підхід до вибору тренувальних засобів, їх обсягу й інтенсивності, форм і методів тренувального впливу. В основі фізичної підготовки лежить розвиток певних фізичних якостей. Фізичні якості взаємопов'язані між собою, розвиток кожної з них позитивно впливає на розвиток інших і навпаки. Рівень розвитку фізичних якостей забезпечує успішність виконання певної рухової діяльності. Особливого значення це набуває в процесі підвищення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів.

Висновки.

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що основними компонентами швидко-силової підготовки є сила і швидкість м'язових скорочень, які дозволяють спортсменам досягти максимального поштовху для виконання того чи іншого елемента.

2. Виявлено, що високий рівень розвитку швидко-силових здібностей позитивно відбивається на фізичній та технічній підготовленості

спортсменів, на їх здібності до концентрації зусиль у просторі та часі.

3. Встановлено, що основними факторами, що зумовляють прояв швидко-силових здібностей є достатній рівень абсолютної сили м'язів, здібність до вибухового прояву динамічної сили та лабільність нервово-м'язового апарату.

Список літературних джерел

1. Бондар І. Р. Динаміка показників спритності, швидкості, вибухової сили та гнучкості школярів різних медичних груп / І. Р. Бондар. – Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 4 (14). – С. 13–23.
2. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учеб. : в 2-х т. Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт. – 2014. – 368с.
3. Казимеж А. П. Соматические признаки юных гимнастов в системе специальной спортивной подготовки / Казимеж Коханович, Анджей Коханович. – Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 31–34.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Т. IV / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 606 с.
5. Сутула В. О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема / В. О. Сутула. – Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 40–44.
6. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики / О. М. Худолій. – 3-є вид. – Харків : ОВС, 2004. – 209 с.

ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В ГАНДБОЛІ

В. О. Тищенко, М. В. Саміленко
Запорізький національний університет

Анотація. Контроль системи підготовки гандболістів окреслив певні особливості та засвідчено сумісність тренувань. Встановлено величини навантаження, які можна отримати за реалізацією певної кількості серій на підставі оцінки поточного функціонального стану гандболістів. З'ясовано оптимальний варіант побудови окремого тренувального заняття.

Ключові слова: гандбол, комплексний контроль, система, навантаження, функціональна підготовка.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень. Сьогодні обґрунтована система підготовки спортсменів має значну кількість окремих елементів та їх комплексів. Одним із важливих невід'ємних компонентів системи підготовки, незалежно від специфіки виду спорту, є контроль [1, 2, 5]. Наявною є потреба чіткого визначення теоретичних та методичних основ комплексного контролю тренувальної та змагальної діяльності в спортивних іграх і гандболі, зокрема. Складність уніфікації мети, завдання, принципів, напрямів, змісту й організації підходів до контролю з урахуванням загальних характеристик, поряд із суттєвими відмінностями вимог до контролю на різних рівнях спортивної майстерності, вказує на необхідність обґрунтування системи контролю із виокремленням зов-

нішніх і внутрішніх чинників, тенденцій розвитку виду спорту [3, 4].

Мета дослідження – удосконалення системи комплексного контролю.

Результати дослідження. Контроль системи підготовки кваліфікованих гандболістів засновано на атестації рухових завдань за цільовою спрямованістю, зовнішніми параметрами виконання і «навантажувальною вартістю». Він дозволяє моделювати належну величину тренувального навантаження, відповідно до вирішуваних завдань.

Під час контролю системи підготовки нами було, з одного боку, визначено коло завдань для кожного тренувального заняття і відібрані відповідні вправи для їх реалізації. Нами об'єднані спеціальні вправи для контролю над швидкістю і технікою в умовах, які максимально наближені до змагальної діяльності, оскільки постійний ігровий цейтнот у відповідальних офіційних зустрічах вимагає посиленої фізичної і психічної діяльності організму спортсменів, миттєвості їх мислення і граничної швидкості рухів.

Контроль системи підготовки зазначив певні особливості:

- тривалість тренувального циклу не перевищувала 12–16 днів або він був спареним, незалежно від кількості проведених ігор;

- максимальне навантаження в тренувальних заняттях, незалежно від їх спрямованості, застосовували не більше 10–15 разів протягом підготовчого періоду;

- перехід від тренувань із розвитку витривалості до тренувань із розвитку спеціальної швид-

кості (і навпаки) здійснювалося через вправи з підтриманням наявного рівня функціональних можливостей спортсменів (у межах величини навантажень 40–60 % від індивідуального максимуму);

– у тренуваннях із розвитку витривалості 40–50 % вправ виконувались великими групами (7–10 гандболістів), для розвитку спеціальної швидкості – середніми групами (4–6 гандболістів), для розвитку спеціальної витривалості – малими групами (не більше трьох гандболістів).

Для забезпечення ефективної змагальної діяльності кваліфіковані гандболісти повинні володіти певними компонентами індивідуальної функціональної підготовленості:

1. Величини навантаження можна отримати за реалізацією певної кількості серій на підставі оцінки поточного функціонального стану гандболістів.

2. Для підтримання наявного рівня функціональних або розвитку аеробних можливостей, спеціальних витривалості та швидкості використовували такі тривалості серій у різних варіантах та пауз відпочинку (вправи, які спрямовані на вдосконалення володіння м'ячем) за певним рівнем ЧСС.

3. Оптимальним варіантом побудови окремого тренувального заняття функціональної підготовки гандболістів, де послідовно вирішувалися два різноспрямовані завдання.

Висновки. Практична апробація побудови системи підготовки кваліфікованих гандболістів, яка включає в себе раціональний розподіл занять різної цільової спрямованості і ступеня трену-

вального впливу в межах тренувального дня, сприяла зростанню ефективності навчально-тренувального процесу, підвищенню спортивної майстерності гравців.

Список літературних джерел

1. Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М. : Советский спорт, 2010. – 330 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. – 2-е вид., перероб. та доп. – К. : КНТ, 2016. – 616 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учеб. [для тренеров] : в 2 кн. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Т. 1. – 680 с.
4. Тищенко В. О. Theoretical and methodical aspects of managerial preparation in handball // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. – № 2. – С. 119–127.
5. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. – К. : НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.

ЗНАЧУЩІСТЬ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

П. П. Ткаченко¹, Т. В. Курилло¹, Г. П. Грибан²

*¹ Житомирський національний агроекологічний
університет;*

*² Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. У статті розкрита роль силових видів спорту в розвитку загальної фізичної підготовленості студентів під час навчального процесу з фізичного виховання. Представлені показники кореляційного аналізу, які характеризують специфіку фізичного навантаження та якості виконання тестів з фізичної підготовки.

Постановка проблеми. Вправи з гантелями, гириями, штангою, на силових тренажерах тощо прості й доступні, засвоюються легко і швидко, широкий їх вибір дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, а головне розвивати силові якості і всі групи м'язів, ефективно вирішувати задачі формування та корекції тілобудови. Незважаючи на наявність значної кількості психолого-педагогічних досліджень, проблема розвитку силових якостей у студентів закладів освіти засобами силових видів спорту залишається актуальною у зв'язку з низкою переваг застосування силових навантажень у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень. Однією із важливих причин низької ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності, а саме: фізичного виховання, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної і професійно-прикладної фізичної підготовки. Традиційна система фізичного виховання у закладах освіти не розв'язує повною мірою проблеми оптимізації фізичного стану та формування мотиваційної сфери студентів, яка має забезпечити мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання [1, с. 223].

Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості студента, вимагає від навчально-виховного процесу відмови від адміністративно-командних методів навчання і виховання, звернення до особистості студента, його інтересів, мотивів і потреб у сфері фізичного і духовного вдосконалення, вибору виду рухової активності за бажанням студента [2, 3]. Для цього необхідно: здолати педагогічний консерватизм у системі фізичного виховання, усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від студента, будувати нові стосунки між педагогом і студентом на основі співдружності й довіри; звільнити систему фізичного виховання від стандартизації, використовувати сучасні оздоровчі технології тощо [4].

Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення та сприяє досягненню високих результатів у професійній

діяльності, побуті та інших видах рухової активності. В той же час виконання силових вправ вимагає від студентів вияву вольових зусиль. Без аналізу вольових виявів неможливо розібратися у психологічному механізмі активної поведінки особистості студента. Вольові вияви є неодмінною і необхідною умовою діяльності студента. Вони дозволяють регулювати перебіг всіх психічних процесів, сприяють досягненню високих показників у виконанні силових вправ [5, с. 11].

Мета дослідження полягає у вивченні та проведеному аналізу розвитку загальної витривалості під час цілеспрямованого використання силових вправ у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Результати досліджень та їх обговорення. Доведено, що саме силові вправи є найбільш ефективними засобами зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Силові навантаження дозволяють студентам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу. На рівень фізичної підготовленості, в тому числі і силових якостей студентів, впливає досить багато чинників, частина з яких безпосередньо не залежить від науково-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, професійного рівня викладацького складу кафедри, матеріально-технічного забезпечення й оснащення спортивної бази закладу освіти. Всі чинники, які впливають на рівень фізичної підготовленості студента, можна розділити на дві групи: 1) ті, що впливали на життєдіяльність абітурієнта ще до

вступу в заклад освіти і визначили його вихідний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості; 2) група чинників, що впливає безпосередньо на студента під час навчання його у закладі освіти.

Визначення найбільш інформаційно значущих показників сприяє дослідженню взаємодії між компонентами фізичної підготовленості (фізичними якостями). Показники, що мають найбільшу кількість та якість взаємозв'язків, відповідно, можуть впливати на розвиток більшої кількості фізичних якостей, форму їх вияву чи компонентів фізичного розвитку, володіють найбільшою інформаційною значущістю. Проведений нами кореляційний аналіз взаємозалежності показників фізичних якостей у студентів з високим рівнем фізичної підготовленості показав, що до експерименту і після його завершення існують відмінності у рівні взаємозв'язків між фізичними якостями (табл. 1).

До експерименту у студентів з високим рівнем фізичної підготовленості виявлено лише два значущих показники, а саме у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи та підтягуванні на перекладині $r > 0,461$, $P = 0,05$, а також у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи і підніманні тулуба в сід за 1 хв., де $r = 0,397$, $P = 0,05$. Такі показники свідчать про неоднорідність розвитку фізичних якостей студентів цієї групи. Натомість після впровадження силових видів спорту у навчальний процес суттєво покращилися взаємозв'язки з усіма фізичними якостями – зафіксовано 16 достовірно значущих зв'язків.

Таблиця 1

**Матриця коефіцієнтів кореляції
фізичної підготовленості студентів
із високим рівнем фізичної підготовленості
(n = 23)**

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,417	0,432	-0,487	-0,346	-0,412	-0,414	-0,399
2	0,243	x	0,264	-0,211	-0,482	-0,496	-0,407	-0,354
3	0,152	0,148	x	-0,423	-0,399	-0,319	-0,188	-0,219
4	-0,298	-0,144	-0,321	x	0,424	0,406	0,215	0,268
5	-0,211	-0,226	-0,283	0,264	x	0,737	0,526	0,325
6	-0,229	-0,286	-0,167	0,168	0,461	x	0,397	0,176
7	-0,245	-0,182	-0,112	0,126	0,397	0,223	x	0,168
8	-0,182	-0,167	-0,124	0,213	0,211	0,098	0,107	x

Умовні позначення: 1 – біг на 100 м; 2 – біг на 3000 м; 3 – човниковий біг 4 x 9 м; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 6 – підтягування на перекладині; 7 – піднімання тулуба в сід за 1 хв.; 8 – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Примітка. Порівняння результатів кореляції студентів із високим рівнем фізичної підготовленості: до експерименту (ліва нижня частина матриці) і після експерименту – права верхня частина матриці (n = 23; $r > 0,396$ – рівень достовірності $P = 0,05$, а якщо $r > 0,505$ – рівень достовірності $P = 0,01$).

Цілеспрямована робота щодо розвитку силових якостей силовими видами спорту найкраще вплинула на ті якості, які відіграють найважливішу роль під час виконання силового наванта-

ження. Найвищі взаємозв'язки отримані між показниками згинання і розгинання рук в упорі лежачи та підтягування на перекладині, $r = 0,737$, $P = 0,01$; згинання і розгинання рук в упорі лежачи та піднімання тулуба в сід за 1 хв., $r = 0,526$, $P = 0,05$; з бігу на 3000 м та згинання і розгинання рук в упорі лежачи і підтягування на перекладині, $r = -0,482$ та $-0,496$, відповідно, $P = 0,05$.

Висновки. Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що фізичне виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого вибору силових видів спорту, як основної рухової активності, має велике значення для фізичної підготовки студентів. Силові вправи є одним із ефективних засобів розвитку не тільки силових якостей та рухових умінь і навичок, а також здібностей адаптуватися до складних умов майбутньої професійної діяльності.

Список літературних джерел

1. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посібник / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2014. – 306 с.
2. Грибан Г. П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання / Г. П. Грибан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 6–10.
3. Грибан Г. П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті / Г. П. Грибан // Спортивний вісник Придністров'я : наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. – 2007. – №№ 2–3. – С. 78–81.

4. Грибан Г. П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту : наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вихов. та тренерів / Г. П. Грибан. – Житомир : ДАЕУ, 2008. – 121 с.
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2008. – 168 с.

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

*І. С. Чернуха, А. М. Ляшевич, С. В. Гекалюк
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. Досліджено функціональний стан нервової системи спортсменів ігрових видів спорту. Аналіз показників функціонального стану нервової системи показав, що у досліджуваних спортсменів переважає середня сила нервових процесів.

Ключові слова: нервова система, сила нервових процесів, спорт, спортсмени, спортивні ігри.

Постановка проблеми. Спортивні ігри характеризуються високою швидкістю, різноманітністю та несподіваною зміною атакуючих і захисних дій, напруженням тактичної боротьби та емоційної напруги [2]. Останнім часом спостерігається підвищення інтересу до проблеми діагностики психофізіологічного стану як невід’ємної

частини системи контролю за функціональним станом спортсмена. Збереження високого рівня ефективності функціонування нервової системи спортсменів є однією з передумов підвищення результативності їхньої тренувальної та змагальної діяльності [1].

У процесі систематичних занять фізичною культурою і спортом організм піддається дії фізичних навантажень різного характеру, що призводить до істотних змін функцій нервової системи. Загальновизнано, що саме нервова система, в першу чергу, реагує на комплекс зовнішніх дій, зокрема, на фізичні навантаження. У зв'язку з цим, постійний контроль за характером функціональних змін в нервовій системі є необхідним для оцінки ефективності й оптимальності тренувальних занять, а також для їх своєчасної корекції [3].

Аналіз останніх досліджень. Дослідження функціонального стану нервової системи складає вагому частину багатьох наукових робіт, які присвячені оцінюванню підготовленості спортсменів [1]. У літературних джерелах зустрічаються дослідження, які стосуються індивідуально-типологічних властивостей нервової системи спортсменів різних спеціалізацій та кваліфікацій (Н. І. Турчина (2010); В. С. Лизогуб, О. П. Безкопильний (2004)). Групою науковців (Г. Коробейников, К. Вернидуб, Г. Россоха (2005)) було здійснено порівняльний аналіз психофізіологічних функцій спортсменів різних спеціалізацій. Однак, під час аналізу наукової літератури нам не вдалось виявити наукові праці, які присвячені силі нервових процесів спортсменів ігрових видів

спорту, тому нашою **метою дослідження** є аналіз функціонального стану нервової системи спортсменів ігрових видів спорту.

Результати досліджень та їх обговорення.

Дослідження було проведено на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка. У дослідженні брали участь 30 студентів II курсу факультету фізичного виховання і спорту, які займаються волейболом, баскетболом і футболом.

Для оцінки функціонального стану нервової системи, а саме сили нервових процесів, використали методiku, яка була запропонована Е. П. Ільїним (1972) (теппінг-тест). Методика дозволяє не тільки визначити силу нервових процесів, але і проводити розподіл досліджуваних студентів при відносно однаковому типі кривих працездатності. Вцілому, теппінг-тест має важливе значення в діагностиці функціонального стану центральної нервової системи при виявленні перших ознак розумового і фізичного стомлення, що є важливою основою для корекції відповідних видів навантажень [3].

Як свідчать результати дослідження, із середньою силою нервових процесів у нашій вибірці становить 39 % досліджуваних спортсменів, а з середньо-слабою силою – 22 %. Для таких спортсменів характерна середня захищеність від тривалих нервово-психічних навантажень, стресів і інших подразників на нервову систему. Сильна сила нервових процесів характерна для 17 % спортсменів, які брали участь у дослідженні. Їм притаманний високий рівень працездатності, стійкості по відношенню до різних впливів (рис. 1).

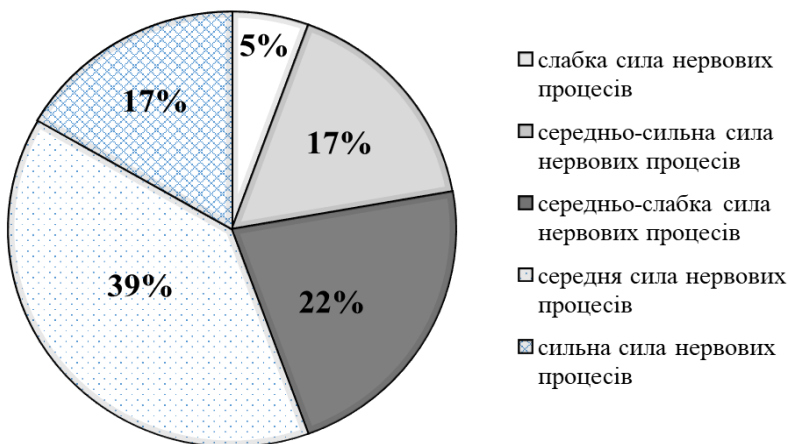


Рис. 1. Функціональний стан нервової системи спортсменів ігрових видів спорту (n=30)

Розподіл уваги між декількома видами діяльності не викликає особливих труднощів. Середньо-сильну силу нервових процесів мають 17 % досліджуваних спортсменів, тобто вони здатні реагувати на стимули більш високої інтенсивності. Слабка сила нервових процесів притаманна всього 5 % спортсменів. При напруженій роботі вони швидко втомлюються, втрачають працездатність, починають допускати помилки (рис. 1).

Висновки. Отримані результати свідчать, що у більшості досліджуваних спортсменів ігрових видів спорту переважає середня сила нервових процесів. Також характерними для спортсменів є середньо-слабка, середньо-сильна та сильна сили нервових процесів, які спостерігались у більшості досліджуваних спортсменів. Найменшу частину серед спортсменів складає слабка сила нервових процесів.

Таким чином, функціональний стан нервової системи обумовлює успішність діяльності спортс-

мена. А, застосування диференційних шкал оцінки особливостей нервової діяльності спортсменів, дозволяє виявити рівень функціонального стану нервової системи спортсменів ігрових видів спорту для побудови та корекції тренувального процесу в подальшій спортивній діяльності.

Список літературних джерел

1. Вовканич Л. Функціональний стан центральної нервової системи кваліфікованих легкоатлетів / Л. Вовканич, А. Дунець-Лесько, Я. Свищ // Спортивний вісник Придніпров'я, 2014. – № 3. – С. 22–25.
2. Кулініч І. Ф. Факторна структура психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації ігрових видів спорту / І. Ф. Кулініч // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 3. – С. 32–35.
3. Маліков М. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті / М. В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. В. Свасьєв. – Запоріжжя, 2006. – ЗНУ. – 227 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

*А. Ю. Чуб¹, М. П. Саранча¹,
А. Мосійчук², Т. В. Кафтанова¹*

*¹ Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

*² Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті представлені результати досліджень пов'язаних із впровадженням в навчально-тре-

нувальний процес юних волейболісток, програми спрямованої на удосконалення процесу їх технічної підготовки. Встановлено, що використання такої програми позитивно впливає на показники технічної підготовленості юних волейболісток.

Ключові слова: волейбол, етап початкової підготовки, технічна підготовка, спортсменки, спеціальні вправи.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Сучасна підготовка волейболіста – багатогранний педагогічний процес, що полягає в єдності взаємозв'язаних та взаємодіючих компонентів: фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інших сторін підготовки.

Одним із основних завдань у процесі підготовки волейболісток на думку сучасних науковців [1, 3, 4] є удосконалене володіння раціональною технікою гри, оскільки будь-який тактичний задум не може бути здійснений без досконалого володіння технічними прийомами. Чим різноманітніша технічна підготовленість юної спортсменки, тим більшими технічними можливостями володіє команда.

Очевидно, що процес навчання та удосконалення технічних умінь та навичок спортсменок здійснюється на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменок. В той же час, сучасні науковці [1, 4, 5] доводять, що одним із основних етапів на шляху оволодіння та удосконалення технічними елементами у волейболі є етап початкової підготовки спортсменок. Адже саме на цьому етапі закладається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожної спортсменки.

Проблеми удосконалення процесу технічної підготовки волейболісток висвітлені у наукових працях сучасних науковців [2, 5, 6 та ін.]. Переважна більшість із них пов'язані із удосконаленням процесу технічної підготовки волейболісток високої кваліфікації. Разом із тим, не зважаючи на важливу роль етапу початкової підготовки в процесі формування технічних умінь і навичок юних волейболісток, залишається не достатньо вивченою проблема пов'язана з використанням методів та засобів спрямованих на удосконалення цього процесу, що і визначило напрям досліджень.

Мета: удосконалення процесу технічної підготовки юних волейболісток.

Організація досліджень. Дослідження проводилось у 2017–2018 навчальному році на базі ДЮСШ № 1 м. Житомир. У дослідженні приймали участь 24 спортсменки групи початкової підготовки 2-го року навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сучасному етапі розвитку гри у волейбол, особливо актуальним є пошук засобів спрямованих на удосконалення технічної підготовки волейболісток [2, 3, 6].

Результатами проведеного дослідження встановлено, що процес формування технічних умінь і навичок, умовно можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки і її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки задається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. Пізніше

вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її різних варіантів.

Виходячи із вище викладеного, нами було розроблена експериментальна програма спрямована на удосконалення процесу технічної підготовки юних волейболісток. Особливість цієї програми полягала у систематизації процесу вивчення волейболістками початкового етапу підготовки другого року навчання основних технічних елементів з використанням комплексів спеціальних вправ. Крім цього, у процесі вирішення завдань розробленої нами програми підбирались такі фізичні вправи, використання яких давало б можливість не лише покращити рівень технічної підготовленості, але й забезпечувало б розвиток загальної фізичної підготовленості юних волейболісток. Такий підхід дав можливість нам планувати в річному циклі тренувань більшу кількість тренувальних занять спрямованих на удосконалення технічної підготовленості юних волейболісток. Необхідно відмітити, що підбір комплексів спеціальних вправ та їх використання у тренувальному процесі юних волейболісток здійснювалось з урахуванням їх вікових особливостей волейболісток та не суперечило вимогам програми з волейболу для ДЮСШ [2].

Аналіз сучасної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з волейболу [2], свідчить про те, що загальна кількість навчально-тренувальних занять для спортсменів які займаються у групах попередньої базової підготовки має складати 3–4 тренувань на тиждень. Тривалість кожного із

таких занять складає 1,5 години. Відповідно до такої структури навчально-тренувальних занять, розроблена нами програма використовувалась кожного тижня протягом двох тренувальних занять у продовж 8 місяців. Таким чином, протягом тижневого циклу тренувань на удосконалення процесу технічної підготовки спортсменок витрачалось 3 години.

Реалізація завдань експериментальної програми здійснювалась нами по-етапно.

1 етап – формування базових рухових умінь і навичок. Для цього використовувались спеціальні вправи спрямовані на формування навички правильного переміщення стійки волейболіста та вихідних положень.

2 етап – передбачав формування умінь та навичок виконанню передачі м'яча; прийомів м'яча, виконанню подачі.

Характеристика етапу формування базових рухових умінь і навичок. Серед різноманіття технічних елементів які використовуються в ігровій діяльності волейболістів одним із основних на етапі початкової підготовки є техніка виконання стійки волейболіста та переміщення, адже як зазначають сучасні науковці тільки вміле переміщення створює сприятливі передумови для успішного виконання технічних прийомів з м'ячем. Саме тому на першому етапі вивчення технічних елементів юними спортсменками вивчались елементи пов'язані із різними видами стійок та способами переміщень волейболісток. Загальна характеристика структури тренувальних занять на першому етапі реалізації експериментальної програми представлена нижче.

Характеристика 2 етапу – формування умінь та навичок виконанню передачі м'яча; прийомів м'яча, виконанню подачі. Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу. Дуже важливо, щоб кожна спортсменка навчилась точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча. Саме тому, на другому етапі реалізації експериментальної методики основна увага у процесі технічної підготовки юних волейболісток приділялась вивченню передач двома руками зверху та знизу, а також нижньої та верхньої прямої подачі.

На початку навчання техніки прийому та передачі м'яча ми намагались створити уявлення про техніку прийому м'яча за допомогою перегляду дій волейболісток, що добре володіють цим елементом. Ми наочно демонстрували спортсменкам чому потрібно робити так, а не інакше, до чого можуть привести помилки у виконанні елементу. Підкреслювали, що прийом м'яча є одним з найголовніших елементів у грі.

Практичне вивчення прийому та передачі м'яча ми починали з імітаційних вправ. У першу чергу показували спортсменкам вихідну стійку, стійке положення, розташування ніг і тулуба за-

лежно від зони; навчали на зігнутих ногах пересуватися вперед, назад і в сторони; познайомили з імітацією прийому подачі при випаді в сторону; пояснювали важливість зорового контролю.

З метою з'ясування впливу використання в тренувальному процесі юних волейболісток розробленої нами програми спрямованої на удосконалення процесу технічної підготовки, нами в ході формувальної частини експерименту було проведено спеціальне дослідження. У ході проведення дослідження порівнювались результати виконання тестових завдань до та після використання запропонованої нами програми. Необхідно відмітити, що у ході цього дослідження використовувались ті ж самі тести, що і на початку експерименту.

Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать про приріст результатів у спортсменок за усіма тестовими показниками. Так наприклад, якщо до початку експерименту середній груповий показник волейболісток ЕГ при виконанні тесту «Передача м'яча зверху двома руками через обруч біля волейбольної сітки» становив 2,7 рази, то в кінці педагогічного експерименту ці показники складали уже 6,0 рази (2,37; $p < 0,05$) (табл. 1).

При виконанні тестів «Виконання другої передачі м'яча зверху двома руками довжиною 3–3,5 м» та «Передача м'яча двома руками знизу стоячи парою на відстані 4–5 м» різниця у показниках спортсменок складає 2,2 рази ($t = 2,41$; $p < 0,05$) та 3,5 рази відповідно 3,9. Суттєва різниця у показниках технічної підготовленості

юних волейболісток була зафіксована і під час виконання тесту «Подача м'яча у праву, ліву, ближню, дальню частини майданчика». Так, якщо до початку педагогічного експерименту при виконанні цього тесту середній груповий показник спортсменок становив 3,9 рази, то вкінці педагогічного експерименту цей показник складав уже 7,2 рази ($t=2,09$; $p<0,05$)

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз показників
технічної підготовленості спортсменок
в кінці експерименту (n=24)**

№	Тести	До експери- менту	Після експери- менту	t	p
		X1±m 1			
1	Передача м'яча зверху двома руками через обруч біля волейбольної сітки	2,7±0,7	6,0±2,4	2,37	<0,05
2	Виконання другої передачі м'яча зверху двома руками довжиною 3–3,5 м	4,6±1,82	6,8±3,7	2,41	<0,05
3	Передача м'яча двома руками знизу стоячи парою на відстані 4–5 м	3,7±1,36	7,2±1,7	3,59	<0,05
4	Передача знизу двома руками з націленої подачі м'яча	4,0±0,59	6,8±2,4	3,39	<0,05
5	Подача м'яча у праву, ліву, ближню, дальню частини майданчика	3,9±1,45	7,2±1,8	2,09	<0,05

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що одним із основних завдань у процесі підготовки волейболісток є удосконалене володіння раціональною технікою гри. Важливу роль у вирішенні цього завдання відіграє етап початкової підготовки спортсменок.

2. Результати матеріалів проведеного в кінці педагогічного експерименту свідчать про приріст результатів у спортсменок за усіма тестовими показниками. Так наприклад, якщо до початку експерименту середній груповий показник волейболісток при виконанні тесту «Передача м'яча зверху двома руками через обруч біля волейбольної сітки» становив 2,7 рази, то в кінці педагогічного експерименту ці показники склали уже 6,0 рази (2,37; $p < 0,05$). При виконанні тестів «Виконання другої передачі м'яча зверху двома руками довжиною 3-3,5 м.» та «Передача м'яча двома руками знизу стоячи парою на відстані 4-5 м.» різниця у показниках спортсменок складає 2,2 рази ($t = 2,41$; $p < 0,05$) та 3,5 рази відповідно 3,9.

Список літературних джерел

1. Агинако Л. Навчання технічним елементам волейболу / Л. Агинако // Спорт у шкільництві. – 2008. – № 23.
2. Волейбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, А. В. Жула – К. , 2009. – 138 с.

3. Ізотов У. Методика навчання техніці волейболу / У. Ізотов // Спорт у шкільництві. – 2009. – № 3.
4. Волейбол. Основы техники, тактики и методики начального обучения : учебное пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, тренером / В. Д. Ковалёв, Н. В. Елина. – Коломна : Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2010. – 98 с.
5. Козина Ж. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. А. Козина. – Харьков : [б. и.], 2009. – 396 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) / В. М. Костюкевич – Вінниця : Планер, 2014 – 616 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КІКБОКСИНГОМ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ ТА УВАГУ ШКОЛЯРІВ- СПОРТСМЕНІВ

*О. В. Чудовський, С. В. Мединський
Львівський державний університет
фізичної культури*

Анотація. Для визначення впливу занять кікбоксингом на концентрацію та увагу школярів-спортсменів застосовано коректурну проба Бурдона. Констатовано зростання концентрації та уваги школярів після тренувань.

Ключові слова: навчання, школярі, увага, концентрація, кікбоксинг.

Постановка проблеми. Проблема фізичного, психологічного, інтелектуального відновлення школярів в освітньому процесі ВНЗ, щороку набуває особливої значущості, що пояснюють постійним погіршенням стану здоров'я молоді, зумовленим несприятливими соціально-економічними умовами в багатьох країнах світу й, зокрема, в Україні. Зв'язки фізичного виховання з розумовим різнобічні. Насамперед, продумана шкільна система фізичного виховання може бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності протягом всього навчального дня.

Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана із вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні, немало можливостей. Рухова діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага.

Аналіз останніх досліджень. Переходячи з молодшої школи у старшу у дітей змінюється величина навантаження, збільшується кількість уроків, а також збільшується обсяг матеріалу який діти повинні вивчити. В зв'язку з цим діти починають перенапружуватись і починають перевтомлюватись і їхня працездатність сильно знижується. Тому потрібно допомогти дітям зберегти працездатність на високому рівні, а також покращити настрій заняттями спортом для повернення їх у нормальний стан і досягнення високої успішності в середній школі.

Держава приділяє значну увагу профілактиці дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді розвитку здоров'я школярів, підвищенню рівня їхньої працездатності [3].

Проблема здоров'я молоді є найактуальнішою та досі не розв'язаною. Аспекти відновлення працездатності школярів, здоров'язбереження у школі пов'язане насамперед із втратою значущості фізичної праці та гіпокінезією, оскільки науково-технічний прогрес звільнив людину від обов'язкової фізичної активності, а також із детренованістю організму, стресами, негативним екологічним впливом [1].

Специфіка практичної діяльності у процесі занять кікбосингом, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності учнів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків. Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага. У свою чергу інтелектуально розвинені учні досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні школярів є відставання в інтелектуальному розвитку.

Мета дослідження. Вияснити вплив занять кікбосингом на концентрацію та увагу школярів-спортсменів по середині навчального тижня.

Результати досліджень та їх обговорення.

Нами застосовувалася коректурних проба Бурдона – буквенний варіант [2]. Дітям шкільного віку, було запропоновано до та після тренувань методику дослідження уваги. Їм представлявся бланк з різними буквами 40 рядів по 40 букв у кожному. Досліджувані повинні у кожному ряду викреслити визначену букву і підкреслити іншу. Тестування проводилося протягом 1 хвилини. Об'єм уваги оцінювався по кількості букв, які продивилися, концентрація – по кількості зроблених помилок; таким чином по даній методиці оцінювалося два показники: концентрація та увага.

Дослідження проводилося протягом місяця з періодичністю в сім днів (по середам) з групою 20 учнів до тренування та після тренування протягом двох місяців. Додатково до занять фізичними вправами та після проведення тренування було виміряно ЧСС і АТ з метою визначення часу проведення тестування після тренування, коли учні-студенти відновляться. Вимірювання по завершенню тренування проводилися після дихальних вправ та відновлення. Нами було вираховано середні значення для групи учнів-спортсменів таблиця 1.

Результат показав, що після напруженого дня в школі, з напруженою розумовою діяльністю школярі допускали 7–8 помилок на концентрацію та встигали дослідити у межах 500–700 знаків. Отримані результати вказують на значне навантаження на нервову систему, що призводило до зниження розумової працездатності після шкільних уроків під впливом втоми (норма об'єму

уваги – 850 знаків і вище, концентрація – 5 помилок і менше).

Таблиця 1

**Середні значення
коректурної проби Бурдона**

Період, №, час	Перегл. знаки	Прав. підкресл	Неправ.	Помилки	Коефіцієнт правильності	Коефіцієнт продуктивності
До:						
1 (1 хв.)	733	33	16	0	0,3	366
2 (1 хв.)	603	20	5	0	0,45	452
3 (1 хв.)	531	0	11	3	-3,6	-1922,1
4 (1 хв.)	527	10	1	5	0,4	316,2
5 (1 хв.)	509	0	15	5	-3	-1527
Після:						
6 (1 хв.)	927	57	21	1	0,62	574,74
7 (1 хв.)	899	41	5	11	0,69	620,1
8 (1 хв.)	845	39	10	2	0,70	591,3
9 (1 хв.)	753	34	13	9	0,47	353
10 (1 хв.)	804	37	9	1	0,75	594,7

Після заняття фізичними вправами кількість помилок у запропонованому тесті зменшилася на 3–4 у середньому на одну особу та кількість

знаків, які школярі встигали продивились збільшилась, у середньому, на 100–200. Концентрація зросла в середньому на 20–30%, а увага дійшла до норми чи зросла на 15–25 %.

Висновки. Систематичні заняття кікбоксингом, дало позитивний ефект для зняття втоми та розвантаження напруги після напруженого шкільного дня. Концентрація та увага школярів підвищилася та додала емоційну наснагу для подальших тренувань. Це свідчить, що діти, які займаються кікбоксингом та іншими фізичними вправами, стали краще думати та концентрувати свою увагу довше, а також їх емоційний стан змінювався в кращу сторону і це мотивує їх займатися кікбоксингом та покращує перспективи у навчанні.

Список літературних джерел

1. Авратинский И. М. Охранная политика Украины в области охраны здоровья подрастающего поколения / И. М. Авратинский, Е. И. Бурденюк, И. В. Иванова. – Львов, 1993. – Ч. 1. – С. 9–13.
2. Корректурная проба Бурдона. Визначення стійкості уваги [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ualingret.ru/faq/26616-korrekturnaja-proba-burdona-viznachennja-stijkosti.html>.
3. Про посилення роботи щодо профілактики захворюваності дітей у навчальних закладах та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді : наказ МОН та МОЗ України № 242/178 від 21.04.2005 р. // Освіта України. – 2005. – № 31. – С. 1–4.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ

*Т. Є. Яворська, Д. А. Денисовець, В. А. Філіна
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. У статті досліджено розвиток координаційних здібностей юних футболістів на початковому етапі тренування; впроваджено методику С. В. Овчаренко в навчально-тренувальний процес юних футболістів; перевірено ефективність методики розвитку координаційних здібностей юних футболістів на початковому етапі тренування.

Ключові слова: координаційні здібності, юні футболісти, початковий етап тренування, методика С. В. Овчаренко.

Постановка проблеми. Етап початкової підготовки відіграє важливу роль у системі багаторічної підготовки спортсмена. Відомо, що етап початкової підготовки – це один з найбільш важливих, оскільки саме на даному етапі закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту.

Загальновідомо, що фізична підготовка – це процес, спрямований на зміцнення й збереження здоров'я, формування фізичних якостей, необхідних для спортивної діяльності. Фізична підготовка має особливе значення в роботі з юними футболістами, оскільки від рівня розвитку фізичних якостей й можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри й тактичними діями. Слід зауважити, що ігрова діяльність футболіста

також залежить від рівня його фізичної підготовленості, яка є основою для прояву високої технічної майстерності. У свою чергу рівень фізичної підготовленості визначається розвитком рухових якостей. Особливе місце в дитячому футболі займає координація рухів.

Актуальність розвитку координаційних здібностей юних футболістів зумовлена тим, що високий рівень розвитку координаційних здібностей, досягнутий на початкових етапах спортивного тренування, є важливим фактором оптимізації технічної підготовки кваліфікованих спортсменів, дозволяє уникнути зупинки в підвищенні результатів, робить змагальні рухи економними, варіативними, різноманітними, більш ефективними. Крім того, високий рівень розвитку координаційних здібностей на початкових етапах тренування допомагає легше засвоювати нові форми рухів і тим самим збагачувати руховий досвід юних спортсменів. Отже, враховуючи результати численних досліджень науковців, присвячені удосконаленню розвитку координаційних здібностей юних футболістів, слід зауважити, що дана проблема є актуальною та потребує подальшого вивчення.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз літературних джерел показав, що в галузі фізичної культури і спорту сформувався кілька відносно самостійних методологічних підходів щодо вивчення рухової координації. Зокрема, з позиції біомеханіки, координація рухів – це подолання надмірних ступенів свободи органів руху, тобто перетворення їх у керовану систему. А. А. Тер-Ованесян розглядає координацію як здатність людини швидко

й точно відтворювати раніше незнайомі рухи [5]. Т. Ю. Круцевич трактує координацію як здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань [2]. За Е. П. Ільїним, координація – характеристика рухових дій, що пов'язана з управлінням, узгодженістю рухів й утриманням необхідного положення.

Аналізуючи дані віку початку занять футболом, більшість спеціалістів схиляються до думки, що найбільше шансів потрапити у великий футбол і вийти на «зірковий» рівень мають діти, які починають займатися футболом у 8–9-річному віці [3]. Науковцями також доведено, що рівень спортивної майстерності юних футболістів у віці 8–9 років залежить, в першу чергу, від таких показників, як маса тіла, фізична працездатність, максимальна швидкість бігу, час складної рухової реакції, рівень швидко-силових якостей й ступінь комплексного прояву швидкості, спритності і техніки володіння м'ячем у специфічних складно-координаційних завданнях. Ми погоджуємося з думкою науковців С. В. Овчаренко, А. В. Яковенко, що рухова координація розвивається найуспішніше, коли в запропонованих в процесі тренування вправах є елементи новизни та незвичності [4, с. 70–72]. Проте, незважаючи на досить велику кількість наукових досліджень з даної проблеми, виконаних С. В. Голомазовим, В. М. Костюкевичем [1], О. П. Кочетковим, В. І. Ляхом, З. Витковським, А. К. Тихомировим та іншими, питання розвитку координаційних здібностей юних футболістів віком 6–12 років залишаються маловивченими.

Мета дослідження: визначити ефективність методики С. В. Овчаренко щодо розвитку коорди-

наційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз літературних джерел з питання розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки.

2. Перевірити ефективність методики С. В. Овчаренко щодо розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. В якості контрольних випробувань нами було використано такі тестові вправи, як «Біг на дистанцію 30 метрів між стійками», «Човниковий біг 3x10 метрів», «Жонглювання м'ячем», «Біг на 30 метрів з веденням м'яча», «Удари на точність», «Координаційна драбина», «Ведення м'яча зигзагом». Контрольні вправи виконувалися всіма юними футболістами в рівних умовах.

Організація дослідження. Експериментальне дослідження проводилося протягом 2017–2018 року на базі СДЮСШОР «Полісся». У дослідженні взяло участь 17 футболістів 8–10 років групи початкової підготовки другого року навчання. Тренувальні заняття проводилися 4 рази на тиждень протягом 90 хвилин за методикою С. В. Овчаренко.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений нами аналіз літературних джерел показав, що розвиток координаційних здібностей футболістів в юному віці є актуальним питанням

в сучасному футболі. Як правило більшість науковців у своїх працях погоджуються з думкою, що найкращий вік для розвитку координаційних здібностей – це вік від 6 до 15 років.

За допомогою даної методики ми змогли прослідкувати за навчально-тренувальним процесом з використанням складних рухових дій, пов'язаних з розвиваючими чинниками, такими як: виконання вправ за сигналом, перекиди й розвороти на 360° , виконання технічних прийомів із застосуванням збиваючих чинників, ведення перед ударами, ведення м'яча в естафетах, впровадження елементів несподіванки і суперництва, ведення м'яча на обмеженій площі з обведенням фішок і своїх партнерів, ведення м'яча на швидкість з розворотами за сигналом, жонглювання з перекиданням м'яча собі за спину – розворотом на 180° і продовженням жонглювання, удари по воротах, по м'ячу, що котиться, з відстані 10–16 м; гра в ручний м'яч із забиванням м'яча у ворота різними частинами підйому, стегном, головою після накидання м'яча партнером тощо [4].

Крім того, проведений експеримент дозволив нам визначити показники розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки на початку та вкінці експерименту.

Результати, отримані у ході дослідження представлено в таблиці 1, які свідчать про те, що після впровадженої методики спостерігається значне покращення координаційних здібностей юних футболістів, порівняно з показниками до експерименту. Так, час подолання дистанції за результатами тестової вправи «Біг на дистанцію

30 метрів між стійками» зменшився з $11,34 \pm 0,11$ до $9,69 \pm 0,13$ с, показник зменшився на 1,65 с. У тестовій вправі «Човниковий біг 3x10 метрів» середній час, за який юнаки пробігали відрізки зменшився на 0,3 с. Порівнявши середні показники виконаної тестової вправи «Жонглювання м'ячем» можна сказати, що середній показник виріс на 6,59 рази, показник тесту «Біг на 30 метрів з веденням м'яча» зменшився на 0,71 с. Дані показники вкінці експерименту стали відповідати нормативним вимогам.

Таблиця 1

**Результати тестування
координаційних здібностей юних футболістів
на етапі початкової підготовки на початку
та в кінці педагогічного експерименту**

№	Тестова вправа	Експериментальна група, $\bar{X} \pm m$	
		До експерименту	Після експерименту
1	«Біг на дистанцію 30 метрів між стійками», с	$11,34 \pm 0,11$	$9,69 \pm 0,13$
2	«Човниковий біг 3x10 метрів», с	$9,04 \pm 0,07$	$8,74 \pm 0,07$
3	«Жонглювання м'ячем», к-сть разів	$16,76 \pm 0,97$	$23,35 \pm 0,97$
4	«Біг на 30 метрів з веденням м'яча», с	$6,85 \pm 0,09$	$6,14 \pm 0,07$
5	«Удари на точність», к-сть разів	$2,06 \pm 0,14$	$2,59 \pm 0,14$
6	«Координаційна драбина», с	$52,61 \pm 1,16$	$48,76 \pm 1,03$
7	«Ведення м'яча зигзагом», с	$44,43 \pm 0,44$	$41,34 \pm 0,42$

У юнаків також відбулися достовірні зміни у результатах в таких тестових вправах, як «Удари на точність» – на 0,53 рази, «Координаційна драбина» – на 3,85 с, «Ведення м'яча зигзагом» – на 3,09 с.

Висновки. У результаті проведеного дослідження можна зробити наступні висновки: проблема розвитку та удосконалення координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки є актуальним питанням у сучасному футболі. Більшість науковців у своїх працях доводять, що вік від 6 до 15 років є найкращим віком для розвитку координаційних здібностей.

Аналіз отриманих результатів проведених досліджень дозволив встановити, що покращення показників координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки на початку експерименту, по відношенню до показників вкінці педагогічного експерименту, характеризується високим рівнем статистичної вірогідності ($p < 0,05$).

Отже, порівняльний аналіз розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки на початку та вкінці експериментального дослідження свідчить про ефективність методики С. В. Овчаренко.

Список літературних джерел

1. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе / В. М. Костюкевич – Вінниця : Планер, 2013 – 194 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Т. 1 :

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.

3. Назарчук О. А. Сучасні критерії спортивного відбору дітей у футболі / О. А. Назарчук, Т. Є. Яворська // Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи : зб. наук. праць / за заг. ред. С. С. Вітвіцької, Н. М. МIRONЧУК. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – С. 308–313.
4. Овчаренко С. В. Методика розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки / С. В. Овчаренко, А. В. Яковенко // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції. – Х., 2015. – С. 70–72.
5. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – К. : Здоровье, 1986. – 208 с.

Наукове видання

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції**

СПОРТИВНА НАУКА – 2018

22 травня 2018 р.

Відповідальний за випуск Р. Ф. Ахметов

Підписано до друку 22.06.2018. Формат 60х84/16.
Гарнітура «Bookman Old Style». Папір офісний № 1.
Ум. друк. арк. 7,0.
Наклад 100 прим.

Видавець О. О. Євенок
ДК № 3544 від 05.08.2009 р.
м. Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17-а
тел.: (0412) 422-106